



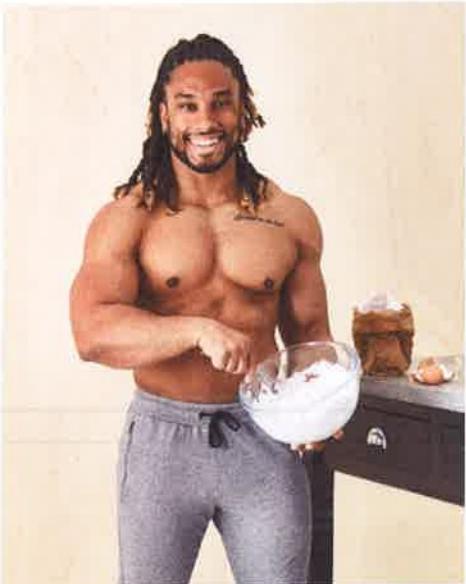
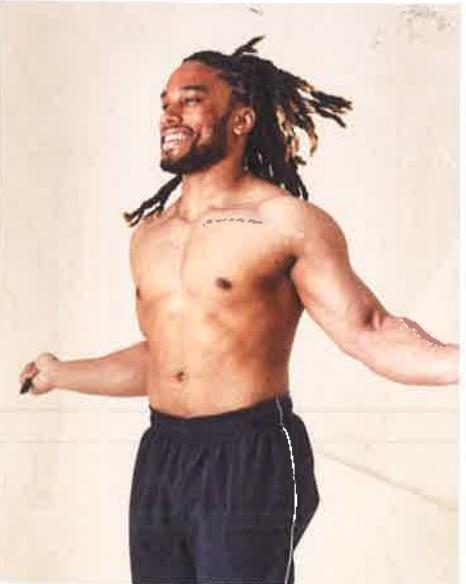
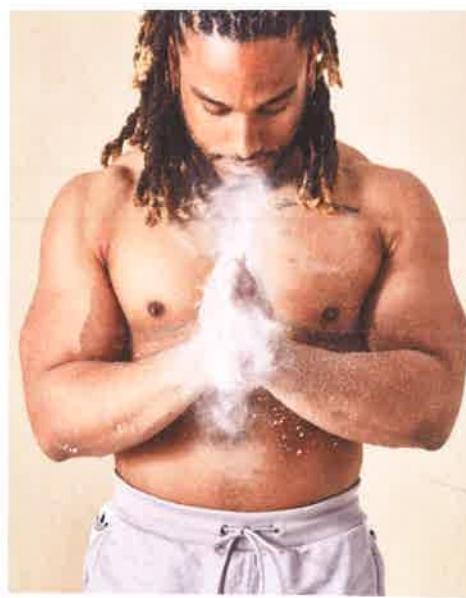
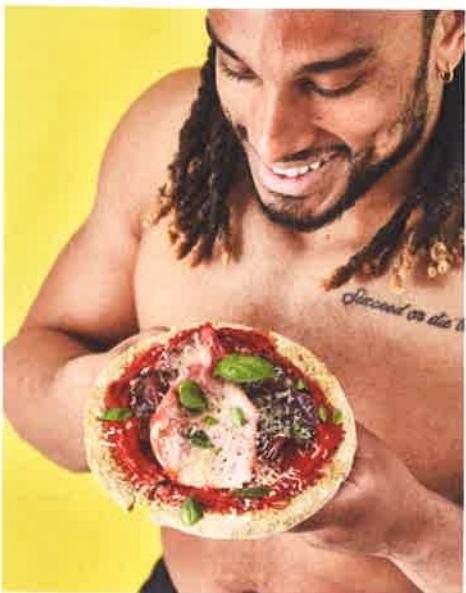
La star
d'Instagram
qui révolutionne
votre assiette

LES RECETTES CULTES de **BIG WILL**

150 RECETTES
100 % SPORT
100 % PLAISIR
0 % CULPABILITÉ

SOLAR
EDITIONS

LES RECETTES CULTES
de **BIG WILL**



**LES RECETTES CULTES
de BIG WILL**

**150 RECETTES
100 % SPORT
100 % PLAISIR
0 % CULPABILITÉ**

**Photographies : Claire Payen
Stylisme : Vincent Amiel**



PREFACE

SALUT, MOI, C'EST WILLY !

- ★ J'ai 24 ans, je suis ingénieur agronome spécialisé dans la nutrition du sport et je partage mes recettes à travers les réseaux sociaux où vous êtes plus de 300 000 à me suivre (toute plateforme confondue) sous le nom de BIG WILL !
- ★ C'est en alliant mes connaissances en nutrition, mon quotidien sportif et mon péché mignon qu'est la gourmandise que j'ai créé un concept : LA PORNFOOD DIET !
- ★ Je ne fais pas simplement des plats sains, je fais des plats hyper gourmands, mais étudiés pour vous permettre d'atteindre vos objectifs. Des pizzas aux burgers en passant par les glaces et le chocolat, je veux prouver qu'on n'est pas forcé de manger des plats fades pour atteindre nos objectifs.
- ★ Je décline mes recettes en 2 versions pour que tout le monde s'y retrouve. Que vous vouliez perdre du gras (version sèche) ou prendre du muscle (version masse), vous trouverez votre bonheur. Bien entendu, ces recettes ne sont pas réservées aux sportifs mais à toutes celles et ceux qui désirent simplement se faire plaisir sainement !
- ★ J'ai créé, en parallèle de ma société Bigwill, une seconde société, A'caz, par le biais de laquelle je commercialise des kits permettant de réaliser des barres protéinées faites maison, avec des produits locaux et de qualité.
- ★ Ma formation a contribué à ma réussite, mais je n'y serais jamais arrivé sans mes followers, qui m'apportent un soutien considérable au quotidien.
- ★ Je voulais les remercier à ma façon, en faisant ce livre, parfait pour régaler leurs papilles : jamais on n'aura pris autant de plaisir à perdre du gras !

Bigwill, chef de la #pornfoodiet

Instagram : __bigwill__

Facebook : Bigwill

Youtube : BigWill



SOMMAIRE



EN-CAS SALÉS 8



PLATS 44



EN-CAS SUCRÉS 94



DESSERTS ET GÂTEAUX 134



STARS DES RAYONS

VERSION FAIT MAISON 178

EN-CAS SALÉS



BOKIT

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 10 MIN

REPOS : 2 HEURES

CUISSON : 30 MIN

**MACRO : 363 KCAL - 23P
37G - 16L**

Pour la pâte

30 g de farine complète
30 g de farine blanche
20 g de beurre allégé
3 cl d'eau environ
10 g de levure boulangère
Sel

Pour la garniture

60 g de jambon blanc

1 Carré Frais 0 % MG

laitue
1 tomate

Pour la sauce créoline

¼ d'oignon
1 cuil. à café de piment
(ou de poivron)
1 cuil. à café d'huile d'olive
Sel

PRÉPARATION

- + Dans un bol, mélangez la farine complète et la farine blanche, le beurre allégé, l'eau, la levure et du sel. Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse, formez des boules puis laissez reposer 2 heures sous un torchon humide.
- + Puis enfournez les boules en les aplatisant sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé pendant 30 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Épluchez l'oignon et coupez-le en petits morceaux. Coupez le piment en petits morceaux.
- + Mélangez les morceaux d'oignon, de piment, l'huile d'olive et du sel.
- + Une fois que les pains sont cuits, ouvrez-les en deux puis ajoutez la sauce créoline, quelques feuilles de laitue, le jambon, le Carré Frais et quelques morceaux de tomate.

UNE RECETTE TOUT DROIT
VENUE DE GUADELOUPE !



BREAKFAST WRAP

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 15 MIN

MACRO : 388 KCAL - 34P

28G - 14L

1 wrap de blé complet

1 tranche de jambon

2 tranches de viande des Grisons

1 œuf

30 g de fromage allégé

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Étalez 1 tranche de jambon sur le wrap de blé complet puis ajoutez la viande des Grisons, les morceaux de fromage allégé en cercle de façon à déposer au centre l'œuf.
- Pliez le wrap, et déposez-le sur du papier d'aluminium dans lequel vous allez l'enrouler.
- Enfournez pour 20 minutes à 180 °C (th. 6).

L'ASTUCE DU CHEF

Avant cuisson, pensez à badigeonner avec un peu d'huile l'intérieur du papier d'aluminium avec un sopalin pour éviter que le wrap ne colle.

POUR TOUS CEUX QUI AIMENT
LES PETITS DÉJEUNERS SALÉS !

BRUSCHETTA AU POULET

POUR 1 PERSONNE | PRÉPARATION : 5 MIN | CUISSON : 2 MIN



MACRO :
398 KCAL - 31P - 56G - 4L

100 g de pain pour bruschetta
70 g de blanc de poulet
100 g de tomates
Sel
Poivre

Pour la sauce

80 g de fromage blanc 0 % MG
1 cuil. à café de jus de citron
1 cuil. à café de basilic
Sel
Poivre



MACRO :
739 KCAL - 29P - 57G - 42L

100 g de pain pour bruschetta
80 g de blanc de poulet
100 g de tomates
2 cuil. à soupe d'huile de colza
Sel
Poivre

Pour la sauce

80 g de crème fraîche liquide
1 cuil. à café de jus de citron
1 cuil. à café de basilic
Sel
Poivre

VERSION SÈCHE

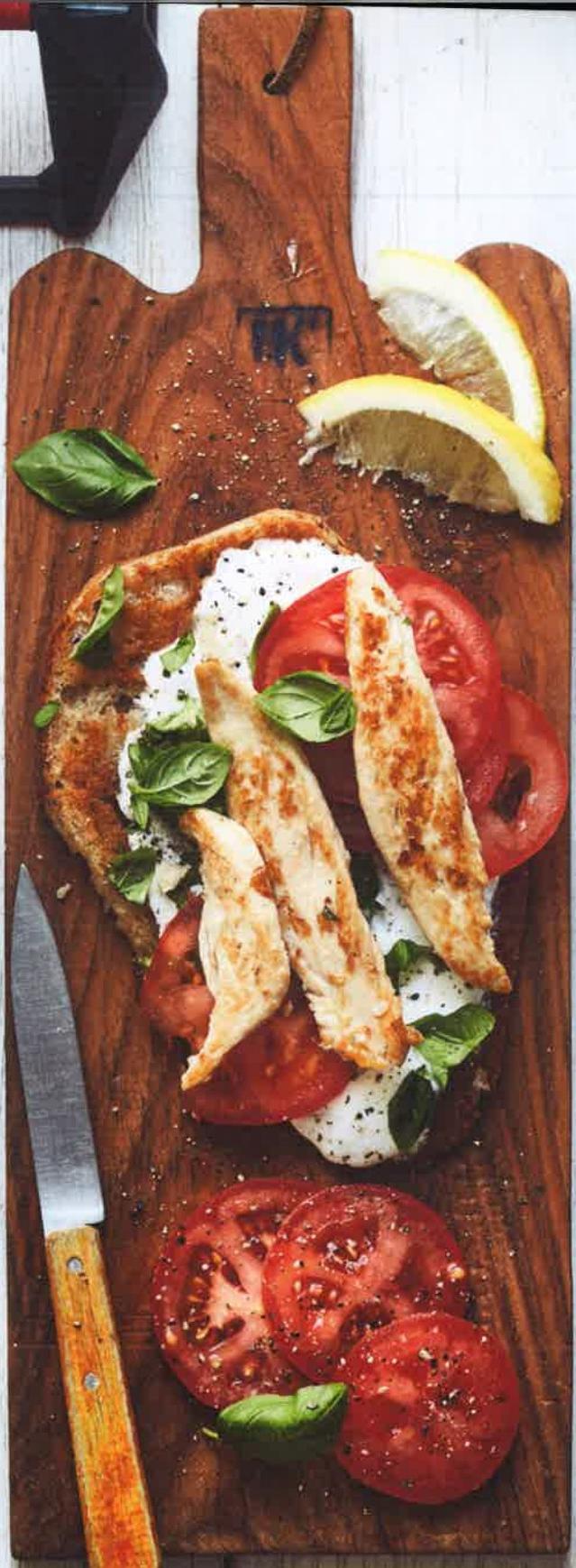
- ★ Faites dorer la tranche de pain dans une poêle sur feu vif, 1 minute sur chaque face. Lavez et tramez les tomates.
- ★ Préparez la sauce. Dans un bol, mélangez le fromage blanc, le citron, du basilic, du sel et du poivre.
- ★ Une fois votre pain bien grillé, nappez-le de sauce, ajoutez les morceaux de poulet et les tranches de tomate.
- ★ Salez et poivrez.

VERSION MASSE

- ★ Faites dorer la tranche de pain dans une poêle huilée sur feu vif, 1 minute sur chaque face. Lavez et tramez les tomates.
- ★ Pendant ce temps, préparez la sauce. Dans un bol mélangez la crème fraîche, le citron, du basilic, du sel et du poivre.
- ★ Une fois votre pain bien grillé, nappez-le de sauce, ajoutez les morceaux de poulet, les tranches de tomate.
- ★ Salez et poivrez.

L'ASTUCE DU CHEF Vous pouvez prendre du pain de campagne tout droit sorti de la boulangerie, cela sera encore meilleur, ou même le faire vous-même ! Si vous êtes végétarien ou vegan, vous pouvez remplacer le poulet par du tofu fumé et le fromage blanc par du yaourt de soja.

UNE BONNE BRUSCHETTA
POUR SE FAIRE PLAISIR
SANS CULPABILISER !



FALAFELS

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 20 MIN

MACRO : 386 KCAL

18P - 52G - 8L

75 g de son d'avoine

75 g de pois chiches

1 cuil. à café d'oignon haché

1 cuil. à café d'ail haché

1 cuil. à café de coriandre

1 cuil. à café de persil

1 cuil. à café de curcuma

1 cuil. à café de paprika

Sel

PRÉPARATION

- ★ Hachez finement l'oignon et le persil.
- ★ Dans un mixeur, versez les pois chiches, le son d'avoine, l'oignon, le persil et l'ail. Ajoutez les épices et le sel puis mixez.
- ★ Une fois que la préparation a la consistance d'une pâte, formez des boulettes et enfournez pour 20 minutes à 180 °C (th. 6) sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

DES PETITES BOULETTES VÉGÉTARIENNES
AVEC UN MÉLANGE SUBTILE D'ÉPICES ET
UNE TEXTURE GOURMANDE.



UNE DÉLICIEUSE SPÉCIALITÉ PORTUGAISE EN VERSION ALLÉGÉE !

FRANCESINHA

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 3-4 MIN

MACRO :

445 KCAL · 48P · 31G

11L

Pour la sauce

70 g de pulpe de tomate

1 cuil. à soupe de Maïzena®

20 g de bière blanche
(Super Bock si possible)

10 g de vin rouge
(porto si possible)

1 cuil. à café d'oignon haché

1 cuil. à café d'ail haché

1 cuil. à café de laurier

1 cuil. à café d'épices à volailles

1 cuil. à café de piment (facultatif)

Eau (quantité à ajustée
selon la texture désirée)

Pour le sandwich

2 tranches de pain complet
(j'ai pris sans croûte car plus léger
et donc moins calorique)

35 g de fromage allégé
(ou alors 20-25 g de non allégé)

50 g d'escalope de veau

½ tranche de jambon

2 tranches de viande des Grisons

1 tranche de poulet rôti

PRÉPARATION

- ★ Réalisez la sauce. Épluchez et émincez l'oignon. Dans une casserole, faites chauffer l'eau, la pulpe de tomate, la bière blanche et le vin rouge à feu moyen pendant 5 minutes.
- ★ Ajoutez la Maïzena®, l'oignon émincé, l'ail, le laurier, les épices à volailles et le piment. Remuez jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène.
- ★ Dans une poêle, faites cuire l'escalope de veau 3 minutes sur chaque face et faites revenir le pain complet 1 minute sur chaque face afin de faire dorer les côtés.
- ★ Sur la tranche de pain complet, déposez le jambon, la viande des Grisons, l'escalope de veau et le poulet rôti. Terminez par une tranche de pain complet et du fromage allégé. Enfournez pour 3 à 4 minutes à 150 °C (th. 5).
- ★ Dans une assiette creuse, versez la sauce puis déposez votre sandwich.

L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez varier pour les viandes selon vos goûts et vos envies mais en respectant un degré de 130 Kcal/100g.

FRITES AU CHEDDAR

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION :

15 MIN

CUISISON : 25 MIN

MACRO : 398 KCAL

13P · 56G · 10L

Pour les frites

250 g de pommes de terre (pesées crues)

1 cuil. à café d'huile d'olive

Sel

Pour la sauce

20 g de cheddar râpé

80 g de lait écrémé

1 cuil. à café de Maïzena®

1 Carré Frais 0 % MG

Sel

Curcuma

Poivre



PRÉPARATION

- ★ Préchauffez le four pendant 10 minutes à 200 °C (th. 6-7).
- ★ Lavez et coupez en lamelles les pommes de terre. Huilez-les, salez-les et déposez-les dans un plat allant au four pour 25 minutes à 200 °C (th. 6-7).

- ★ Dans une casserole, faites chauffer sur feu moyen le lait écrémé et ajoutez le cheddar, le Carré Frais et la Maïzena®. Remuez à l'aide d'un fouet jusqu'à obtention d'une crème lisse. Terminez en ajoutant du sel, du poivre et du curcuma.
- ★ Vous n'avez plus qu'à sortir vos frites du four et à verser la sauce au cheddar par-dessus.

L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez remplacer les pommes de terre par de la patate douce.

GIANT BURRITOS

POUR 5 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 15 MIN

MACRO (POUR 1 PERS) :

391 KCAL · 31P · 40G · 11L

5 wraps au blé complet

350 g de viande hachée

5 % MG

1 oignon

80 g d'haricots rouges

60 g de maïs

150 g de gruyère allégé
(50 g à l'intérieur du
burritos et 100 g à
l'extérieur)

200 g de sauce tomate

½ jaune d'œuf

1 cuil. à café d'ail
en poudre

1 cuil. à café de basilic
séché

Sel

Poivre

Un peu d'huile de colza
pour la cuisson

- ★ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ★ Épluchez et coupez finement l'oignon et faites-le revenir dans une poêle chaude pendant 5 minutes à feu moyen avec un peu d'huile de colza et un peu d'eau. Ajoutez la viande hachée. Parsemez d'ail, de poivre, de sel et de basilic. Mélangez et incorporez les haricots rouges et le maïs.

★ Badigeonnez un seul rebord des galettes de wrap avec le jaune d'œuf afin de les coller ensemble sur du papier sulfurisé.

★ Déposez au centre la préparation à base de viande hachée et parsemez de 50 g de gruyère allégé. Refermez le wrap géant, versez de la sauce tomate et ajoutez le gruyère râpé restant. Enfournez 15 minutes à 180 °C (th. 6).

SOUFFLÉS AU FROMAGE

POUR 6 SOUFFLÉS

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 25 MIN

MACRO (POUR 1 SOUFFLÉ) : 164 KCAL · 19P · 16G · 6L

5 œufs

20 g de flocons
d'avoine mixés

1 cuil. à soupe
de Maïzena®

80 g d'emmental allégé 200 g de lait écrémé

200 g de dés
de jambon blanc 1 cuil. à café de curcuma

200 g de fromage
blanc 0 % MG

- ★ Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- ★ Dans un saladier, séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- ★ Réalisez des copeaux d'emmental.
- ★ Mélangez le fromage blanc avec les jaunes d'œufs, les copeaux d'emmental, les dés de jambon et le curcuma.
- ★ Dans une casserole, versez le lait et

faites-le bouillir. Retirez du feu et ajoutez la Maïzena® et les flocons d'avoine mixés. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse et sans grumeaux. Versez la préparation sur le mélange de fromage blanc.

★ Battre les 5 blancs d'œufs en neige et mélangez-les à la préparation.

★ Versez la pâte dans des moules individuels allant au four et laissez cuire 25 minutes à 180 °C (th. 6).

DE PETITS SOUFFLÉS AU
FROMAGE, LÉGERS ET HYPER
GOURMANDS, MÊME EN PÉRIODE
DE DIET !

PARCE QUE VOUS N'ÉTES PAS
FORCÉ DE MANGER DES PLATS
FADES POUR ATTEINDRE
VOS OBJECTIFS : RÉGALEZ-VOUS !

MINI SOUFFLÉS VACHE QUI RIT®

POUR 12 SOUFFLES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISISON : 20 MIN

120 g de pâte feuilletée allégée
25 cl de lait écrémé
80 g de farine complète
2 œufs

2 blancs d'œufs
100 g d'aiguillettes de poulet
(ou de jambon)
12 Vache qui rit allégées*

MACRO (POUR 1 SOUFFLÉ) :

115 KCAL - 9P - 11G - 4L

PRÉPARATION

- ⊕ Dans un saladier, mélangez les œufs et les blancs d'œufs avec le lait écrémé. Incorporez la farine et battez le tout pour obtenir une pâte lisse.
- ⊕ Dans des moules allant au four, déposez au fond une base de pâte feuilletée que vous piquez à la fourchette.
- ⊕ Remplissez de la préparation les moules et ajoutez un morceau de Vache qui rit® et d'aiguillette de poulet.
- ⊕ Enfournez pour 20 minutes à 180 °C (th. 6).

RETOUR EN ENFANCE
AVEC UNE RECETTE QUI PLAIRA
AUX GRANDS COMME AUX PETITS !



OMELETTE YUM

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 25 MIN

MACRO (POUR 1 PERS) : 250 KCAL - 24P - 11G - 12L

6 œufs	230 g d'emmental allégé
350 g de patates douces	1 oignon
350 g de jambon blanc	20 g d'huile de colza
20 g de viande des Grisons	

PRÉPARATION

- ★ Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- ★ Lavez les patates douces et découpez-les en petits morceaux.
- ★ Épluchez et hachez l'oignon et faites-le revenir 5 minutes à feu moyen dans une poêle huilée et chaude avec les patates douces.
- ★ Dans un moule à cake, disposez sur le fond et les rebords des tranches de jambon. Ajoutez la viande des Grisons et disposez au centre une part d'emmental allégé.
- ★ Dans un saladier, battez les œufs et ajoutez-les à la préparation à la patate douce. Versez-la dans le moule à cake. Recouvrez avec le reste du jambon et enfournez durant 25 minutes à 180 °C (th. 6).

UNE OMELETTE
COMME VOUS N'EN AVEZ
JAMAIS MANGÉ !



PAIN PITA

POUR 2 PAINS

PRÉPARATION : 2 MIN

CUISSON : 2 MIN

MACRO (1 PAIN) :

109 KCAL - 6P - 17G - 3L

50 g de farine complète

50 g de fromage blanc 0 % MG

Farine pour le plan de travail

PRÉPARATION

- ▶ Dans un bol, mélangez la farine avec le fromage blanc jusqu'à obtention d'une pâte.
- ▶ Une fois la consistance d'une pâte obtenue, réalisez une boule et divisez-la en deux.
- ▶ Sur une surface lisse et farinée, étalez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit fine.
- ▶ Dans une poêle chaude, déposez votre pâte étalée et faites-la doré pendant 2 minutes de chaque côté.
- ▶ Vous pouvez ensuite la garnir selon vos envies.

VOUS N'AVEZ PAS LE TEMPS DE CUISINER ?
AVEC MOI VOUS N'AUREZ PLUS D'EXCUSES.
LE CONCEPT EST SIMPLE : 2 INGRÉDIENTS,
2 MINUTES, À VOUS DE JOUER !



CAKE SALÉ

POUR 1 CAKE (10 PERSONNES)

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 45 MIN



MACRO (POUR 1 PERS) :

90 KCAL · 12P · 15G · 9L

4 œufs
200 g de farine complète
150 g de lait écrémé
150 g de crème d'amande
250 g de bacon 3 % MG
50 g d'olives vertes
20 g de noix de cajou
20 g de graines de courge
75 g de mozzarella
Curcuma
1 cuil. à soupe de levure



MACRO (POUR 1 PERS) :

351 KCAL · 14P · 20G · 23L

4 œufs
200 g de farine
100 g de lait entier
150 g de crème fraîche entière
150 g de lardons
80 g d'olives vertes
2 cuil. à soupe d'huile de colza
80 g de noix de cajou
80 g de graines de courge
100 g de mozzarella
Curcuma
1 cuil. à soupe de levure

VERSION SÈCHE

- ★ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ★ Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, montez les blancs en neige, puis incorporez les jaunes, la farine complète, le lait écrémé, la crème d'amande, le bacon coupé en fines lamelles, les olives vertes coupées en deux, les noix de cajou, les graines de courge, la mozzarella, du curcuma et la levure.
- ★ Déposez la pâte dans un moule à cake et enfournez pendant 45 minutes à 180 °C (th. 6).

VERSION MASSE

- ★ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ★ Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, montez les blancs en neige, puis incorporez les jaunes, la farine, le lait entier, la crème fraîche, les lardons cuits, les olives vertes coupées en deux, les noix de cajou, les graines de courge, la mozzarella, du curcuma, l'huile de colza et la levure.
- ★ Déposez la pâte dans un moule à cake et enfournez pendant 45 minutes à 180 °C (th. 6).

L'ASTUCE DU CHEF

Pour une version végé, remplacez le bacon ou les lardons par des champignons.





PALMIERS APÉRO

POUR 15 PALMIERS

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 12 MIN

MACRO (POUR 1 PALMIER) :

83 KCAL - 6P - 8G - 3L

200 g de farine complète
+ un peu pour le plan de travail

2 œufs

100 g de fromage allégé

100 g de fromage blanc

0 % MG

4 tranches de jambon blanc

Pour le topping

1 jaune d'oeuf

PRÉPARATION

- ★ Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- ★ Dans un bol, mélangez la farine complète avec 1 œuf entier et 1 blanc d'œuf (conservez le jaune du second œuf) puis ajoutez le fromage blanc 0 % MG. Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse et homogène, farinez votre plan de travail et étalez la pâte.
- ★ Disposez sur la pâte les tranches de jambon et parsez de fromage allégé. Roulez la pâte des deux côtés afin d'obtenir deux boudins. Badigeonnez de jaune d'œuf et coupez les boudins afin de former des palmiers.
- ★ Sur une plaque allant au four, mettez vos palmiers et enfournez pour 12 minutes à 180 °C (th. 6).

DES APÉROS SAINS, DIET ET GOURMANDS,
OUI OUI C'EST POSSIBLE !

RACLETTE BALLS

POUR 5 BALLS

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 15 MIN

MACRO (POUR 1 BALL) : 149 KCAL - 12P - 15G - 5L

200 g de pommes de terre
200 g de chou-fleur
100 g de dés de jambon blanc
65 g de raclette ($\frac{1}{2}$ carré par ball)

3 Carrés Frais 0 % MG
50 g de son d'avoine
Sel
Poivre

- ★ Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- ★ Faites cuire les pommes de terre et le chou-fleur dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes. Égouttez-les. Dans un plat, écrasez les pommes de terre et le chou-fleur en purée. Ajoutez les Carrés Frais, les dés de jambon, le sel et le poivre.
- ★ Formez des boules et déposez des morceaux de fromage à raclette au centre avant de refermer.
- ★ Dans une assiette, mettez le son d'avoine et passez les boulettes dedans.
- ★ Sur une plaque allant au four recouverte du papier sulfurisé, déposez les boules et enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).

RACLETTE BUNS

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 30 MIN

MACRO : 295 KCAL - 16P - 26G - 15L

1 pomme de terre (150 g environ)
2 petites tranches de fromage à raclette (18 g x 2)
1 tranche de bresaola

1 tranche de bacon fumé
1 cuil. à café d'huile d'olive
Gros sel

- ★ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ★ Lavez, épluchez et coupez en deux la pomme de terre. Sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, déposez les pommes de terre, badigeonnez-les d'huile d'olive et parsemez de gros sel. Enfournez 30 minutes à 180 °C (th. 6).

- ★ Sortez-les du four, et déposez sur chaque moitié une tranche de fromage. Sur une moitié, ajoutez le bacon fumé et le bresaola. Recouvrez de l'autre moitié de pomme de terre et piquez avec un cure dent.

L'ASTUCE DU CHEF Pour varier la recette, vous pouvez aussi utiliser des patates douces et/ou de l'huile de coco.



DES RACLETTE BUNS,
UNE VRAIE FOLIE !



HIVER OU PAS, ON NE DIT
JAMAIS NON À DE LA RACLETTE,
SURTOUT SI ON PEUT EN MANGER
SANS CULPABILITÉ !

CROISSANTS SALÉS

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 15 À 20 MIN

À LA VIANDE

MACRO : 369 KCAL - 23P - 26G - 19L

¼ de pâte feuilletée allégée
60 g de jambon blanc
20 g de comté
1 cuil. à café de moutarde
¼ de jaune d'œuf

- ★ Prenez la pâte feuilletée et découpez-la en quatre. Étalez la moutarde sur toute la pâte, ajoutez les morceaux de jambon et la tranche de comté.
- ★ Roulez la pâte afin d'obtenir un croissant.
- ★ À l'aide d'un pinceau, badigeonnez de jaune d'œuf et enfournez sur une plaque allant au four pour 15 à 20 minutes à 180 °C (th. 6).

AU POISSON

MACRO : 326 KCAL - 24P - 25G - 13L

¼ de pâte feuilletée allégée
70 g de saumon fumé
1 Carré Frais 0 % MG
1 cuil. à café de basilic surgelé
1 cuil. à café de jus de citron
¼ de jaune d'œuf

- ★ Prenez la pâte feuilletée et découpez-la en quatre. Étalez le Carré Frais sur toute la pâte, les morceaux de saumon fumé, puis ajoutez le basilic et le citron.
- ★ Roulez la pâte afin d'obtenir un croissant.
- ★ À l'aide d'un pinceau, badigeonnez de jaune d'œuf et enfournez sur une plaque allant au four pour 15 à 20 minutes à 180 °C (th. 6).

VERSION VEGAN

MACRO : 329 KCAL - 16P - 32G - 14L

¼ de pâte feuilletée allégée végétale
60 g de haricots rouges
40 g de tofu
½ cuil. à café de paprika
¼ de jaune d'œuf

- ★ Prenez la pâte feuilletée et découpez-la en quatre.
- ★ Dans un bol, écrasez les haricots rouges puis étalez-les sur toute la pâte. Ajoutez les morceaux de tofu puis le paprika.
- ★ Roulez la pâte afin d'obtenir un croissant.
- ★ À l'aide d'un pinceau, badigeonnez de jaune d'œuf et enfournez sur une plaque allant au four pour 15 à 20 minutes à 180 °C (th. 6).

DES CROISSANTS SALÉS, DÉCLINÉS EN 3 RECETTES DIFFÉRENTES, POUR PLAIRE AU PLUS GRAND NOMBRE !



BABYBEL® BOMBE

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 4 MIN

MACRO (POUR 1 PERS) : 131KCAL - 11P - 7G - 5L

60 g de son d'avoine
1 œuf

6 Babybel®
120 g de jambon blanc

PRÉPARATION

- ★ Réalisez des lamelles de jambon de la largeur d'un Babybel®. Puis déposez votre Babybel® sur deux lamelles de jambon et enroulez-le.
- ★ Dans un bol, cassez l'œuf et battez-le. Dans une assiette, déposez le son d'avoine.
- ★ Trempez le roulé jambon-Babybel® dans l'œuf puis dans le son d'avoine, de sorte qu'il soit complètement recouvert.
- ★ Dans une poêle bien chaude, faites dorer 2 minutes de chaque côté le Babybel® sur feu moyen.

J'ADORE LE BABYBEL®
DEPUIS QUE JE SUIS PETIT.
IMPOSSIBLE DE M'EN PASSER,
MÊME EN PLEINE DIET !



PIZZA CROWN

POUR 1 PIZZA

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 20 MIN

MACRO : 399 KCAL · 23P · 56G · 8L

125 g de pâte à pizza	1 cuil. à soupe de sauce tomate
20 g de gruyère dégraissé	1 œuf
15 g de bacon maigre	Origan
15 g de bresaola	

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, étalez la pâte en un disque plus ou moins régulier.
- À l'aide d'un couteau, découpez une étoile au centre du disque. Sur les bords, étalez la sauce tomate, ajoutez la charcuterie et le fromage coupés en morceau.
- Rabattez les bords intérieurs de la pâte (les pointes) vers les bords extérieurs.
- Badigeonnez avec l'œuf battu puis saupoudrez d'origan.
- Enfournez 20 minutes à 180 °C (th. 6).

MOINS DE 400 KCAL POUR CETTE ÉNORME DINGUERIE, PARCE QU'ON N'EST PAS FORCÉ DE MANGER DES PLATS FADES POUR PERDRE DU GRAS !



ROULÉS MOZZA-JAMBON

POUR 1 ROULÉ

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 3-4 MIN



MACRO :

249 KCAL - 22P - 17G - 10L

1 tranche de pain complet

1 tranche de jambon blanc (40 g)

25 g de mozzarella

2 feuilles de basilic

½ œuf

VERSION SÈCHE

- Mettez le jambon, la mozzarella et le basilic sur le pain puis roulez-le.
- Battez l'œuf dans un bol. Trempez le pain dans l'œuf puis faites-le cuire dans une poêle chaude en le retournant.



MACRO :

309 KCAL - 20P - 19G - 16L

1 tranche de pain de mie

1 tranche de jambon cru
(40 g environ)

30 g de mozzarella

2 feuilles de basilic

½ œuf

VERSION MASSE

- Mettez le jambon, la mozzarella et le basilic sur le pain puis roulez-le.
- Battez l'œuf dans un bol. Trempez le pain dans l'œuf puis faites-le cuire dans une poêle chaude en le retournant.

DES ROULÉS DE MOZZARELLA, RICHES EN PROTEINES, FACILES ET RAPIDES À FAIRE ET AVEC DES INGRÉDIENTS HYPER BASIQUES !



TACOS GRATINÉS

POUR 1 PERSONNE | PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 4 MIN



MACRO :

459 KCAL · 37P · 45G · 14L

2 petits wraps au blé complet
80 g de viande hachée 5 % MG
2 Carrés Frais 0 % MG
20 g de fromage râpé
1 cuil. à café de sauce tomate
1 cuil. à café de poivron émincé
1 cuil. à café d'oignon haché
1 cuil. à café d'olives noires hachées

VERSION SÈCHE

- Faites cuire le steak pendant 2 minutes par face à feu moyen, la sauce tomate, les poivrons et les oignons dans une poêle.
- Posez les wraps sur le plan de travail en les faisant se chevaucher. Au centre, étalez les Carrés Frais 0 % MG, les olives puis la préparation précédente.
- Refermez chaque bord du tacos puis faites-le cuire dans une poêle chaude pendant 2 minutes par face à feu moyen (sans matière grasse).
- Saupoudrez de fromage râpé, puis mettez-le dans un plat allant au four de 3 à 4 minutes sur la position gril.



MACRO :

718 KCAL · 40P · 53G · 38L

2 petits wraps
80 g de viande hachée
2 Carrés Frais
30 g de fromage râpé
1 cuil. à café de sauce tomate
1 cuil. à café de poivron émincé
1 cuil. à café d'oignon haché
1 cuil. à café d'olives noires hachées

VERSION MASSE

- Faites cuire le steak pendant 2 minutes par face à feu moyen, la sauce tomate, les poivrons et les oignons dans une poêle.
- Posez les wraps sur le plan de travail en les faisant se chevaucher. Au centre, étalez les Carrés Frais 0 % MG, les olives puis la préparation précédente.
- Refermez chaque bord du tacos puis faites-le cuire dans une poêle chaude pendant 2 minutes par face à feu moyen (sans matière grasse).
- Saupoudrez de fromage râpé, puis mettez-le dans un plat allant au four de 3 à 4 minutes sur la position gril.



PLATS



BÛCHE CARBONARA

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CONGÉLATION : 30 MIN

CUISSON : 10 MIN

MACRO (POUR 1 PERS) : 285 KCAL - 16P - 17G - 16L

12 tranches de pain complet sans croûte	50 g de parmesan en poudre
200 g de lardons maigres	50 g de mozzarella
500 g de St Môret®	1 cuil. à café de basilic haché

PRÉPARATION

- + Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- + Dans une poêle, faites revenir les lardons pendant 5 minutes à feu vif.
- + Étalez les tranches de pain complet à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et déposez-les sur du papier film les unes à côté des autres.
- + Étalez une partie du St Môret® sur les tranches de pain puis ajoutez les lardons, une partie du parmesan en poudre et roulez les tranches en formant une bûche.
- + Laissez reposer au congélateur pendant 30 minutes.
- + Sortez la bûche et badigeonnez-la du St Môret® restant, parsemez-la de parmesan en poudre et de mozzarella puis enfournez-la 10 minutes à 200 °C (th. 6-7).
- + Sortez la bûche du four et parsemez de basilic.

JE VOUS PROMETS, C'EST BIEN DIET,
TOUT EST UNE QUESTION DE PROPORTION
ET DE QUANTITÉ. FAITES-MOI CONFIANCE,
JE ME SUIS OCCUPÉ DE TOUT, VOUS N'AVEZ
PLUS QU'À DÉGUSTER !



RACLETTE BURGER

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 15 MIN

MACRO (POUR 1 PERS) :

493 KCAL - 29P - 45G - 20L

100 g de pâte à pizza
2 tranches de fromage à raclette
1 tranche de bacon maigre
60 g de viande hachée
5 % MG

1 cuil. à café de moutarde
Un peu de jaune d'œuf
1 feuille de salade
1 cuil. à café d'oignon émincé

1 cuil. à café d'origan séché
1 cuil. à café de graines de sésame
Sel
Poivre

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Réalisez des ronds de pâte à pizza de 25 g chacun à l'aide d'un emporte-pièce.
- + Déposez 1 tranche de fromage à raclette sur un rond de pâte et recouvrez d'un autre rond de pâte en soudant les bords entre eux. Répétez l'opération avec les deux autres ronds de pâte et l'autre tranche de fromage.
- + Badigeonnez de jaune d'œuf puis saupoudrez de graines de sésame (seulement pour 1 bun). Enfournez pendant 15 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Dans une assiette, salez la viande hachée, ajoutez l'oignon épluché et émincé, l'origan séché, du poivre et mélangez en formant une boulette. Aplatissez-la et faites-la cuire à la poêle pendant 3 minutes de chaque côté à feu vif.
- + Sortez du four les buns. Formez votre burger dans cet ordre : 1 bun, de la moutarde, la viande, le bacon, la feuille de salade et refermez par le bun restant.

BURGER QUESADILLAS

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 8 À 10 MIN

MACRO (POUR 1 PERS) :

260 KCAL - 21P - 19G - 11L

4 wraps au blé complet
400 g de viande hachée
5 % MG
100 g de mozzarella
60 g de sauce tomate

10 g de graines de sésame
1 jaune d'œuf
1 oignon coupé en morceaux
Huile de coco pour la cuisson

Sel
Poivre
1 cuil. à café d'origan
1 cuil. à café de paprika

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Épluchez et émincez l'oignon.
- + Dans une poêle chaude, faites cuire la viande hachée pendant 5 minutes à feu moyen, ajoutez l'oignon, la sauce tomate, le paprika et l'origan.
- + Huilez avec l'huile de coco le fond d'un plat allant au four. Coupez les wraps en deux. Déposez les demi-galettes de wrap afin de recouvrir le fond du plat, ajoutez le mélange de viande hachée et la mozzarella râpée. Recouvrez avec les autres moitiés de wrap, badigeonnez de jaune d'œuf et parsemez de graines de sésame.
- + Enfournez 8 à 10 minutes à 180 °C (th. 6).



CROQ' POULET & CHEESE

POUR 12 CROQS'

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISISON : 3 MIN PAR FACE

300 g de blanc de poulet

1 œuf

150 g de camembert allégé

70 g de farine complète

10 g d'huile d'olive pour la cuisson
(ou de coco si vous en avez)

1 cuil. à café de curcuma

MACRO (POUR 1 CROQ') :

82 KCAL - 11P - 4G - 3L

PRÉPARATION

- + Dans un mixeur, mettez le poulet avec les morceaux de camembert allégé puis l'œuf et mixez.
- + Dans une assiette, mettez la farine complète avec le curcuma selon vos goûts.
- + À l'aide d'une cuillère, formez des boulettes avec la pâte. Roulez les boulettes dans la farine.
- + Huilez la poêle, faites-la chauffer puis à feu moyen faites dorer vos croqs' 2-3 minutes par face.

MASTIC DU CHEF

Si vous n'aimez pas le camembert, vous pouvez très bien réaliser ces croqs' avec du gruyère (allégé ou non).

LE MARIAGE PARFAIT ENTRE
LE POULET ET LE CAMEMBERT,
VERSION DIET.



CROQ' THON

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 10 MIN

**MACRO : 494 KCAL - 40P
36G - 19L**

2 tranches de pain de mie complet

70 g de thon

1 blanc d'œuf (on ne jette pas le jaune, on l'utilise pour la sauce cheddar)

Sel

Poivre

Pour la sauce

30 g de cheddar

1 jaune d'œuf

30-40 g de lait écrémé (ou lait végé)

Sel

Poivre

+ Pour le steak de thon, mélangez dans un saladier à la fourchette le thon, le blanc d'œuf, du sel et du poivre.

+ Une fois que vous avez obtenu une pâte de thon, formez une boulette que vous aplatissez et faites-la cuire dans une poêle sur feu doux.

+ Pour la sauce cheddar, mélangez dans un bol le lait écrémé avec le jaune d'œuf et les morceaux de cheddar. Salez et poivrez.

+ Dans une poêle chaude, déposez vos tranches de pain de mie et faites-les dorer de chaque côté.

+ Dans une assiette, recouvrez vos tranches de pain de mie de sauce cheddar, ajoutez le steak de thon et refermez.

CROQ' RACLETTE

POUR 30 CROQS'

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 10 MIN

MACRO (POUR 1 CROQ') : 85 KCAL - 6P - 11G - 2L

30 tranches de pain de mie complet sans croûte

5 tranches de jambon

90 g de fromage à raclette

150 g d'emmental allégé

+ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

+ Aplatissez les tranches de pain mie à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et roulez-les en partant d'un coin afin de former un cône.

+ Coupez finement le jambon et le fromage à raclette en petits morceaux et déposez le mélange à l'intérieur du cône de pain de mie.

+ Dans un plat allant au four, disposez une première couche de cônes que vous parsemez d'emmental allégé, puis une deuxième couche et ainsi de suite.

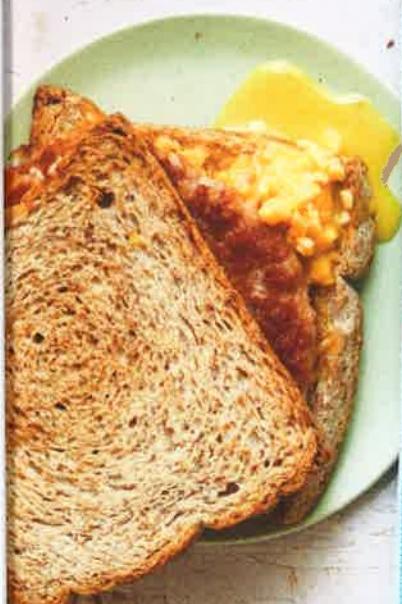
+ Enfournez pour 10 minutes à 180 °C (th. 6).

POUR DES SOIRES
ENTRE AMIS
REUSSIES !

6



5



4

LE POISSON SOUS UNE
FORME ORIGINALE ET
DELICIEUSE !



3

2

PIZZA AU SAUMON

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 15 MIN

REPOS : 40 MIN À 1 H

CUISSON : 13 À 15 MIN



MACRO :

398 KCAL - 29P - 37G - 14L

Pour la pâte

30 g de farine complète
30 g de farine blanche
1 cuil. à café d'huile de coco
40 g d'eau
1 cuil. à soupe de levure boulangère
Sel

Pour la crème

20 g de crème d'amande
2 Carrés Frais 0 % MG

Pour la garniture

40 g de saumon fumé
20 g de mozzarella

Pour le topping

Citron
Aneth

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th 6).
- + Mettez la levure dans un saladier avec l'eau tiède puis ajoutez les farines, l'huile de coco et du sel. Formez une boule et laissez lever sous du papier film pendant 40 minutes à 1 heure.
- + Farinez le plan de travail et étalez la pâte. Déposez-la sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé et enfournez 8 à 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Réalisez la crème. Mélangez la crème d'amande et les Carrés Frais, puis étalez le mélange sur la pâte.
- + Coupez la mozzarella en fines tranches, déposez-les sur la pâte puis ajoutez des lamelles de saumon fumé.
- + Enfournez pendant 5 minutes à 200 °C (th. 6-7). Terminez par des tranches de citron et de l'aneth.



MACRO :

816 KCAL - 31P - 63G - 49L

Pour la pâte

80 g de farine
1 cuil. à café d'huile de coco
50 g d'eau
1 cuil. à soupe de levure boulangère
Sel

Pour la crème

2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse

Pour la garniture

60 g de saumon fumé
50 g de mozzarella

Pour le topping

Citron
Aneth

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Mettez la levure dans un saladier avec l'eau tiède puis ajoutez la farine, l'huile de coco et du sel. Formez une boule et laissez lever sous du papier film pendant 40 minutes à 1 heure.
- + Farinez le plan de travail et étalez la pâte. Déposez-la sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé et enfournez 8 à 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Étalez sur la pâte la crème fraîche épaisse.
- + Coupez la mozzarella en fines tranches, déposez-les sur la pâte puis ajoutez des lamelles de saumon fumé.
- + Enfournez pendant 5 minutes à 200 °C (th. 6-7). Terminez par des tranches de citron et de l'aneth.



PARCE QUE LE SAUMON EST UNE EXCELLENTE SOURCE DE PROTÉINES ET D'OMÉGA-3, IL SERAIT DOMMAGE DE S'EN PRIVER.



QUICHEZZA CHÈVRE

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 25 MIN

MACRO (POUR 1 PERS) :

298 KCAL - 23P - 21G - 13L

1 pâte à pizza

2 bûches de chèvre allégées

4 tranches de bacon

40 g de lardons de volaille

2 œufs

10 cl de crème d'amande

1 oignon

Sel

Poivre

Origan

PRÉPARATION

- + Préchauffez le four à 180 °C (th 6).
- + Épluchez et émincez l'oignon, faites-le revenir dans une poêle puis ajoutez les lardons de volaille et le bacon que vous aurez découpés en petits morceaux au préalable.
- + Coupez les bûches de chèvre en rondelles.
- + Dans un moule à tarte, déposez la pâte à pizza. Mettez les rondelles de fromage tout autour de façon à les recouvrir du surplus de pâte et à réaliser une croûte de pâte fondante au chèvre.
- + Dans un saladier, mélangez les œufs avec la crème d'amande, du sel et du poivre.
- + Déposez au centre de la pâte à pizza l'oignon, les lardons de volaille et de bacon et le mélange à base d'œufs.
- + Saupoudrez d'origan et enfournez pour 25 minutes à 180 °C (th. 6).

MI-PIZZA,
MI-QUICHE :
SIMPLE,
RAPIDE
ET EFFICACE !



BROCHETTES KEBABS

POUR 5 BROCHETTES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 40 MIN

MACRO

(POUR 1 BROCHETTE) :

306 KCAL - 33P - 29G - 6L

5 pains kebab	1 cuil. à café de paprika
500 g de blanc de poulet	1 cuil. à café de persil frais
300 g de fromage blanc 0 % MG	1 cuil. à café de curcuma
Le jus d'1 citron	1 cuil. à café d'origan séché
1 cuil. à café de moutarde	Sel
1 gros oignon rouge coupé en 2	Poivre
5 feuilles de laitue	

PRÉPARATION

- + Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- + Coupez en deux les escalopes de poulet et déposez-les dans un plat.
- + Dans un saladier, versez le fromage blanc, pressez le citron, ajoutez la moutarde, le persil, le paprika, le curcuma, l'origan, le sel et le poivre, puis mélangez.
- + Versez cette préparation sur les morceaux de poulet et laissez mariner au minimum pendant 20 minutes.
- + Piquez une moitié d'oignon rouge sur une pique à brochette et ajoutez des morceaux de poulet. Réalisez la brochette. Enfournez-la verticalement pendant 40 minutes à 200 °C (th. 6-7).
- + Coupez votre préparation et garnissez vos pains.

L'ASTUCE DU CHEF

Lors de la cuisson, surveillez la brochette pour qu'elle ne tombe pas ou bien calez-la sur le côté du four et si l'oignon s'est ramolli, vous pouvez le changer pour que votre brochette tienne debout.

CE PLAISIR QU'ON
RÉSERVE SOUVENT
POUR LES FINS DE SOIREE
VA ENFIN POUVOIR
DEVENIR UN PLAISIR
QUOTIDIEN. MANGEZ
UN KEBAB SAIN, BON
POUR VOS PAPILLES MAIS
AUSSI POUR VOTRE CORPS !



CHICKEN STAR

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 10 MIN

MACRO : 479 KCAL - 47P

46G - 11L

125 g d'aiguillettes de poulet
(5 aiguillettes)

200 g de patate douce
(pesée crue)

1 œuf

30 g de fromage allégé

Sel

1 cuil. à café de curcuma

1 cuil. à café de basilic frais haché

Une pincée de piment
d'Espelette

PRÉPARATION

- + Ouvrez les aiguillettes de poulet en deux mais sans aller jusqu'au bout. Piquez-les entre elles à l'aide de 5 cure-dents de manière à réaliser les branches. Disposez-les en forme d'étoile sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.
- + Faites cuire la patate douce (avec la peau) 15 minutes à l'eau bouillante. Egouttez-la puis épluchez-la. Dans un bol, écrasez la patate douce à l'aide d'une fourchette, puis rajoutez l'œuf, du sel, le curcuma, le piment d'Espelette et le basilic. Mélangez.
- + Versez cette préparation au creux de l'étoile. Étalez-la afin de bien remplir l'aiguillette.
- + Parsemez de fromage allégé et enfournez pour 10 minutes à 180 °C (th. 6).

UNE RECETTE ORIGINALE
QUI VA BEAUCOUP VOUS PLAIRE !



LASAGNES

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 25 MIN

MACRO (POUR 1 PERS) :

398 KCAL - 39P - 36G

11L

200 g de pâtes
à lasagnes

125 g de fromage
allégé

Pour la sauce
bolognaise

600 g de viande
hachée 5 % MG

500 g de tomates

2 oignons

70 g de carottes

1 cuil. à café
de paprika

1 cuil. à café d'ail
haché

1 cuil. à café
de basilic frais haché

1 cuil. à café de persil
frais haché

Sel

Poivre

Pour la sauce
béchamel

50 cl de lait écrémé

6 Carrés Frais
0 % MG

3 cuil. à soupe
de Maïzena®

Sel

Poivre

PRÉPARATION

- + Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Pour la sauce bolognaise, dans un blender, versez les tomates coupées en morceaux et ajoutez du paprika.
- + Pelez et émincez les oignons. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles.
- + Dans une poêle chaude, faites revenir les oignons pendant 5 minutes. Une fois ramollis, ajoutez la viande hachée, les carottes et la sauce tomate. Saupoudrez d'ail, de persil, de basilic, de sel, de poivre et laissez mijoter 5 minutes.

- + Dans une casserole, versez le lait écrémé et remuez sur feu doux pendant 5 minutes en ajoutant la Maïzena®. Terminez par les Carrés Frais, le sel et le poivre.
- + Dans un plat allant au four, mettez une base de sauce bolognaise au fond puis recouvrez de pâtes à lasagne et enfin la sauce béchamel. Répétez l'opération jusqu'à hauteur du plat. Terminez en parsemant de fromage allégé. Enfournez pour 25 minutes à 180 °C (th. 6).

JE VOUS L'AI DIT, AVEC MOI C'EST FINI LES RÉGIMES À BASE DE HARICOTS VERTS ET DE POULET SEC ! DES LASAGNES AVEC 100 % DE GOURMANDISE ET 0 % DE CULPABILITÉ !



LAS'CLETTE

POUR 1 PERSONNE | PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 15 MIN



MACRO :

383 KCAL - 20P - 35G - 15L

2 plaques de pâtes à lasagne

Pour la béchamel

100 g de lait écrémé

1 cuil. à soupe de farine complète

1 cuil. à café d'huile de coco

1 tranche de fromage à raclette

Sel

Poivre

Muscade

Pour la farce

1 tranche de bresaola

2 tranches de bacon fumé

30 g de jambon blanc

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th 6).
- + Dans une casserole, versez l'huile de coco avec la farine complète et faites cuire sur feu doux. Ajoutez le lait écrémé puis le fromage à raclette tout en remuant. Salez, poivrez et versez de la muscade.
- + Précisez les plaques de pâtes à lasagne dans une casserole remplie d'eau bouillante pendant 2 à 3 minutes.
- + Sur une plaque avec du papier sulfurisé, formez une croix avec les deux tranches de lasagne.
- + Déposez de la béchamel au centre de la croix puis ajoutez la bresaola, le bacon et le jambon blanc. Refermez chaque bord un à un en vous assurant que chacun a un côté au-dessus et un côté en dessous (même principe que quand on ferme un carton) et recouvrez du reste de la béchamel.
- + Enfournez 15 minutes à 180 °C (th. 6).



MACRO :

627 KCAL - 32P - 40G - 36L

2 plaques de pâtes à lasagne

Pour la béchamel

100 g de lait entier

1 cuil. à soupe de farine

1 cuil. à soupe d'huile de coco

2 tranches de fromage à raclette

Sel

Poivre

Muscade

Pour la farce

1 tranche de rosette

30 g de jambon cru

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th 6).
- + Dans une casserole, versez l'huile de coco avec la farine et faites cuire sur feu doux. Ajoutez le lait entier puis le fromage à raclette tout en remuant. Salez, poivrez et versez de la muscade.
- + Précisez les plaques de pâtes à lasagne dans une casserole remplie d'eau bouillante pendant 2 à 3 minutes.
- + Sur une plaque avec du papier sulfurisé, formez une croix avec les deux tranches de lasagne.
- + Déposez de la béchamel au centre de la croix puis ajoutez la rosette et le jambon cru. Refermez chaque bord un à un en vous assurant que chacun a un côté au-dessus et un côté en dessous (même principe que quand on ferme un carton) et recouvrez du reste de la béchamel.
- + Enfournez 15 minutes à 180 °C (th. 6).

UN MARIAGE ORIGINAL
ET DÉLICIEUX ENTRE LES
LASAGNES ET LA RACLETTE,
LAISSEZ-VOUS TENTER,
VOUS ALLEZ ADORER !



OMEZZA

POUR 1 PERSONNE | PRÉPARATION : 2 MIN | CUISSON : 5 MIN

MACRO :

336 KCAL · 49P · 5G · 14L

Pour la pâte

1 œuf entier
4 blancs d'œufs
Sel
Poivre

Pour la garniture

30 g de sauce tomate
30 g de bresaola
50 g d'allumettes de poulet
20 g de fromage râpé

MACRO :

819 KCAL · 50P · 18G · 60L

Pour la pâte

4 œufs
20 g de flocons d'avoine
Sel
Poivre

Pour la garniture

60 g de sauce tomate
40 g de chorizo coupé en rondelles
20 g d'allumettes de poulet
30 g de fromage râpé
1 cuil. à soupe d'huile d'olive

VERSION SÈCHE

- + Battez l'œuf entier et les blancs d'œufs dans un saladier puis ajoutez du sel et du poivre.
- + Dans une poêle bien chaude, versez la préparation à base d'œufs puis incorporez la sauce tomate, la bresaola et les allumettes de poulet, et parsemez de fromage râpé.

VERSION MASSE

- + Battez les œufs dans un saladier puis ajoutez les flocons d'avoine et terminez par du sel et du poivre.
- + Dans une poêle bien chaude, mettez l'huile d'olive et versez la préparation à base d'œufs.
- + Une fois celle-ci cuite, incorporez la sauce tomate, le chorizo et les allumettes de poulet, et parsemez de fromage râpé.

AVIEZ-VOUS DÉJÀ PENSÉ
À MIXER UNE OMELETTE
AVEC UNE PIZZA ? NON ?
ET BIEN MOI, JE L'AI FAIT !



POMMES DE TERRE CHEVRE-LARDONS

POUR 1 PERSONNE PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON : 1 H



MACRO :

394 KCAL - 28P - 62G - 5L

300 g de pommes de terre
80 g de fromage blanc 0 % MG
1 Carré Frais 0 % MG
15 g de fromage de chèvre
30 g d'allumettes de bacon 3 % MG
1 cuil. à café de ciboulette
Sel
Poivre



MACRO :

938 KCAL - 30P - 102G - 38L

500 g de pommes de terre
100 g de crème liquide
1 Carré Frais
50 g de fromage de chèvre
40 g de lardons
1 cuil. à café de ciboulette
Sel
Poivre

VERSION SÈCHE

- + Salez les pommes de terre préalablement humidifiées (et avec la peau) puis enfournez-les pendant 1 heure (ou plus selon leur taille) à 200 °C (th. 6-7) sur du papier sulfurisé.
- + Dans une poêle bien chaude, faites revenir les allumettes de bacon.
- + Pour réaliser la crème, mélangez à l'aide d'un fouet les trois fromages.
- + Une fois les pommes de terre cuites, sortez-les du four, ouvrez-les en deux puis déposez la crème et les allumettes de bacon dorées.
- + Salez, poivrez et ajoutez de la ciboulette.

VERSION MASSE

- + Salez les pommes de terre préalablement humidifiées (avec la peau) puis enfournez-les pendant 1 heure (ou plus selon leur taille) à 200 °C (th. 6-7) sur du papier sulfurisé.
- + Dans une poêle bien chaude, faites revenir les lardons.
- + Pour réaliser la crème, mélangez à l'aide d'un fouet les trois fromages.
- + Une fois les pommes de terre cuites, sortez-les du four, ouvrez-les en deux puis déposez la crème et les lardons dorés.
- + Salez, poivrez et ajoutez de la ciboulette.

L'ASTUCE DU CHEF

Non, la pomme de terre ne fait pas plus grossir qu'un autre féculent !

ON PEUT MANGER DES POMMES
DE TERRE ET ATTEINDRE SES OBJECTIFS !



PÂTES À LA BOLOGNAISE

POUR 1 PERSONNE | PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 50 MIN



MACRO :

491 KCAL - 47P - 44G - 14L

120 g de pâtes complètes (pesées cuites)
160 g de viande hachée 5 % MG
300 g de tomates
50 g de carottes
50 g de champignons
50 g d'oignons
15 g de gruyère râpé allégé
1 cuil. à café de basilic
1 cuil. à café de persil
1 cuil. à café d'ail
Sel
Poivre



MACRO :

902 KCAL - 49P - 85G - 38L

250 g de pâtes (pesées cuites)
120 g de viande hachée 5 % MG
250 g de tomates
25 g de carottes
25 g de champignons
25 g d'oignons
30 g de gruyère râpé
20 g d'huile d'olive
1 cuil. à café de basilic
1 cuil. à café de persil
1 cuil. à café d'ail
Sel
Poivre

VERSION SÈCHE

- + Mixez grossièrement les tomates. Coupez les carottes en rondelles, émincez les champignons et les oignons.
- + Faites cuire les carottes dans une casserole sur feu doux avec un peu d'eau et d'huile pendant 10 minutes. Ajoutez les tomates et les champignons, salez, poivrez. Laissez le tout mijoter pendant 30 minutes, à mi-cuisson ajoutez les herbes et l'ail. Rajoutez la viande hachée 5 % et les oignons puis cuire 5 à 10 minutes.
- + Pendant ce temps, dans de l'eau bouillante, versez les pâtes et les cuire *al dente* (environ 5 minutes selon le type de pâtes)
- + Égouttez les pâtes, mélangez-les à la sauce puis parsemez de gruyère.

VERSION MASSE

- + Mixez grossièrement les tomates. Coupez les carottes en rondelles, émincez les champignons et les oignons.
- + Faites cuire les carottes dans une casserole sur feu doux avec un peu d'eau et d'huile pendant 10 minutes. Ajoutez les tomates et les champignons, salez, poivrez. Laissez le tout mijoter pendant 30 minutes, à mi-cuisson ajoutez les herbes et l'ail. Rajoutez la viande hachée 5 % et les oignons puis cuire 5 à 10 minutes.
- + Pendant ce temps, dans de l'eau bouillante, versez les pâtes et les cuire *al dente* (environ 5 minutes selon le type de pâtes).
- + Égouttez les pâtes, mélangez-les à la sauce puis parsemez de gruyère.

L'ASTUCE DU CHEF

On utilise des pâtes complètes plus riches en fibres donc plus rassasiantes.

L'ITALIE DANS VOTRE ASSIETTE,
MAIS VERSION DIET !



POMMES DAUPHINE

POUR 1 PERSONNE | PRÉPARATION : 20 MIN | CUISSON : 20 MIN



MACRO :

450 KCAL - 42P - 39G - 12L

Pour les pommes dauphine

90 g de pommes de terre
2 cuil. à soupe rases de farine complète
1 œuf
1 cuil. à café d'huile de coco
50 g d'eau

Pour la purée de haricots verts

300 g de haricots verts en conserve
2 Carrés Frais 0 % MG

Pour le poulet

80 g de blanc de poulet



MACRO :

991 KCAL - 45 - 100G - 48L

Pour les pommes dauphine

170 g de pommes de terre
70 g de farine
1 œuf
20 g d'huile de coco
100 g d'eau

Pour la purée de haricots verts

150 g de haricots verts en conserve
30 g de pommes de terre
50 g de mascarpone

Pour le poulet

100 g de blanc de poulet

VERSION SÈCHE

- + Faites cuire 20 minutes les pommes de terre (avec la peau) dans de l'eau bouillante puis écrasez-les.
- + Dans une casserole, faites bouillir l'eau et l'huile de coco. Hors du feu, ajoutez la purée de pommes de terre, 1 cuillerée à soupe de farine complète et mélangez. Enfin, ajoutez l'œuf et la farine restante.
- + Versez la préparation dans une poche à douille puis formez des boules. Mettez-les dans un plat allant au four. Enfournez pendant 20 minutes à 200 °C (th. 6-7).
- + Mixez dans un blender les haricots et les Carrés Frais.
- + Faites revenir le poulet dans une sauteuse sans matière grasse.
- + Servez votre purée, vos pommes dauphine et votre poulet et régalez-vous !

VERSION MASSE

- + Faites cuire 20 minutes les pommes de terre (avec la peau) dans de l'eau bouillante puis écrasez-les.
- + Dans une casserole, faites bouillir l'eau et l'huile de coco. Hors du feu, ajoutez la purée de pommes de terre, la moitié de la farine et mélangez. Enfin, ajoutez l'œuf et la farine restante.
- + Versez la préparation dans une poche à douille puis formez des boules. Mettez-les dans un plat allant au four. Enfournez pendant 20 minutes à 200 °C (th. 6-7).
- + Mixez dans un blender les haricots, les pommes de terre et le mascarpone.
- + Faites dorer le poulet dans une sauteuse sans matière grasse.
- + Servez votre purée, vos pommes dauphine, votre poulet et régalez-vous !

DES POMMES DAUPHINE, MÊME EN DIET,
POUR UN REPAS GOURMAND ET ÉQUILIBRÉ.

2

3



SUPRÊME GRATIN

POUR 5 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 20 MIN

MACRO (POUR 1 PERS) :

381 KCAL - 37P - 22G

16L

3 pommes de terre
(500 g environ)

100 g de gruyère râpé allégé

Pour les boulettes

750 g de viande hachée 5 % MG

1 oignon

1 cuil. à café de thym séché

1 cuil. à café de paprika

1 cuil. à café d'ail haché

Sel

Poivre

Pour la crème

100 g de St Môret®

200 g de crème d'amande

PRÉPARATION

- + Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- + Lavez les pommes de terre et faites-les cuire dans de l'eau bouillante sans les éplucher. Coupez-les en rondelles et disposez-les tout autour d'un plat à gratin.
- + Dans un saladier, mélangez la viande avec l'oignon haché, le poivre, le thym, le paprika, l'ail et le sel), puis formez des boulettes.
- + Déposez les boulettes dans le plat à gratin et disposez des lamelles de pommes de terre entre les boulettes.
- + Dans un bol, mélangez le St Môret® et la crème d'amande puis versez dans le plat à gratin.
- + Parsemez de gruyère râpé allégé et enfournez pendant 20 minutes à 200 °C (th. 6-7).

L'ASTUCE DU CHEF

Si vous voulez une crème plus épaisse (moins liquide), vous pouvez prendre de la crème (animale ou végétale) plus grasse. Ça sera forcément un peu plus calorique. Ou alors vous pouvez ajouter un œuf.



TARTIFLETTE

POUR 2 PERSONNES | PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 15 MIN



MACRO :

482 KCAL - 36P - 55G - 15L

500 g de pommes de terre
100 g de reblochon
4 Carrés Frais 0 % MG
100 g de bacon fumé (3 % MG)
1 oignon
Sel
Poivre



MACRO :

897 KCAL - 38P - 65G - 51L

600 g de pommes de terre
200 g de reblochon
2 Carrés Frais 0 % MG
100 g de lardons
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
5 cl de vin blanc
1 oignon
Sel
Poivre

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) pendant 10 minutes.
- + Épluchez l'oignon et coupez-le en lamelles.
- + Dans un plat allant au four, déposez les pommes de terre (avec la peau) coupées en rondelles. Ajoutez le reblochon coupé en morceaux ainsi que les Carrés Frais, le bacon fumé et des lamelles d'oignon en alternant, sur plusieurs couches.
- + Salez et poivrez.
- + Enfournez pendant 15 minutes à 200 °C (th. 6-7).

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) pendant 10 minutes.
- + Épluchez l'oignon et coupez-le en lamelles.
- + Dans un plat allant au four, déposez les pommes de terre (avec la peau) coupées en rondelles. Ajoutez le reblochon coupé en morceaux ainsi que les Carrés Frais, les lardons et des lamelles d'oignon en alternant sur plusieurs couches.
- + Salez, poivrez et versez le vin blanc et l'huile d'olive.

ON PEUT MANGER UN PLAT À BASE DE FROMAGE ET DE POMMES DE TERRE SANS CULPABILISER !



TOURTE BURGER

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 25 MIN

MACRO (POUR 1 PERS) :

386 KCAL - 25P - 28G

19L

2 pâtes feuilletées allégées
600 g de viande hachée 5 % MG
250 g de mozzarella
1 oignon
2 tomates
1 gros pickle

1 jaune d'œuf
1 cuil. à soupe de graines de sésame
1 cuil. à café d'origan séché
Sel
Poivre

PRÉPARATION

- + Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- + Épluchez l'oignon et hachez-le. Faites-le dorer dans une poêle bien chaude. Ajoutez la viande hachée, assaisonnez selon vos goûts et laissez cuire 10 minutes.
- + Dans un plat à tarte, déposez une pâte feuilletée allégée et piquez-la à la fourchette.
- + Versez la préparation à base de viande hachée et disposez des rondelles de tomates (préalablement lavées), de pickle et des morceaux de mozzarella.
- + Recouvrez de la pâte feuilletée restante en liant les bords entre eux.
- + À l'aide d'un pinceau, badigeonnez de jaune d'œuf la tourte, parsemez de graines de sésame et enfournez pour 25 minutes à 200 °C (th. 6-7).

TELLEMENT GOURMAND
QU'ON A DU MAL
À CROIRE QUE C'EST DIET !



TRUFFADE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 5-10 MIN



MACRO :

371 KCAL - 30P - 29G - 16L

600 g de pommes de terre
200 g de tomme fraîche
200 g d'allumettes de bacon maigre
80 g de bresaola
1 cuil. à café d'huile de coco
Un peu d'eau
1 cuil. à café d'ail en poudre
Sel
Poivre

VERSION SÈCHE

- + Dans une poêle, faites revenir pendant 5 minutes à feu moyen les allumettes de bacon.
- + Lavez puis coupez les pommes de terre en lamelles (en gardant la peau).
- + Dans la poêle, versez les lamelles de pommes de terre et l'huile de coco et faites cuire pendant environ 20 minutes en ajoutant un peu d'eau.
- + Coupez la tomme fraîche en petits cubes et ajoutez-les aux pommes de terre avec du sel, du poivre et de l'ail en remuant dans le même sens doucement de 5 à 10 minutes.
- + Servir avec de la bresaola.



MACRO :

758 KCAL - 44P - 45G - 47L

950 g de pommes de terre
350 g de tomme fraîche
200 g de lardons fumés
80 g de jambon cru
50 g d'huile de coco
Sel
Poivre
1 cuil. à café d'ail en poudre

VERSION MASSE

- + Dans une poêle, faites revenir pendant 5 minutes à feu moyen les lardons fumés.
- + Lavez puis coupez les pommes de terre en lamelles (en gardant la peau).
- + Dans la poêle, versez les lamelles de pommes de terre et l'huile de coco et faites cuire pendant environ 20 minutes en ajoutant un peu d'eau.
- + Coupez la tomme fraîche en petits cubes et ajoutez-les aux pommes de terre avec du sel, du poivre et de l'ail en remuant dans le même sens doucement de 5 à 10 minutes.
- + Servir avec du jambon cru.



EXISTE-T-IL VRAIMENT UNE BONNE SAISON POUR MANGER
UNE TRUFFADE ? AVEC MA RECETTE, VOUS AUREZ ENVIE
D'EN MANGER MÊME EN ÉTÉ ! JE VOUS AI CONCOCTÉ UNE VERSION
QUE VOUS POURREZ DÉGUSTER SANS AUCUNE CULPABILITÉ.

FARIZZA

POUR 5 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 10 MIN

MACRO (POUR 1 PERS) :

297 KCAL - 16P - 32G - 11L

5 wraps au blé complet

Pour la sauce

20 g d'huile d'olive

15 g de parmesan

1 cuil. à café d'oignon en poudre

1 cuil. à café d'ail en poudre

1 cuil. à café d'origan séché

1 cuil. à café de thym séché

100 g de bacon maigre

100 g de gruyère allégé

150 g de sauce tomate

Une poignée d'olives noires

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Coupez les wraps en 8 petits triangles.
- + Dans un bol, mettez les triangles, ajoutez l'huile, le parmesan et les épices puis mélangez bien.
- + Mettez-les sur une plaque allant au four puis faites cuire de 8 à 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Mettez les triangles dans un plat allant au four, puis, comme pour une pizza, ajoutez la sauce tomate, le fromage, le bacon puis les olives. Enfournez de 3 à 4 minutes à 180 °C (th. 6) pour faire fondre le fromage.

MACRO (POUR 1 PERS) :

369 KCAL - 18P - 32G - 20L

5 wraps au blé complet

Pour la sauce

20 g d'huile d'olive

1 cuil. à café d'oignon en poudre

1 cuil. à café d'ail en poudre

1 cuil. à café d'origan séché

1 cuil. à café de thym séché

25 g de parmesan

100 g de lardons

100 g de gruyère

150 g de sauce tomate

Une poignée d'olives noires

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Coupez les wraps en 8 petits triangles.
- + Dans un bol, mettez les triangles, ajoutez l'huile, le parmesan et les épices puis mélangez bien.
- + Mettez-les sur une plaque allant au four puis faites cuire de 8 à 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Mettez les triangles dans un plat allant au four, puis, comme pour une pizza, ajoutez la sauce tomate, le fromage, les lardons puis les olives. Enfournez de 3 à 4 minutes à 180 °C (th. 6) pour faire fondre le fromage.



LE DÉLICIEUX MIX
ENTRE UNE PIZZA ET
DES FAJITAS !

BURGER BOMB

POUR 1 PERSONNE | PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 15 MIN



MACRO :

487 KCAL · 50P · 37G · 15L

80 g de pâte à pizza
175 g de viande hachée 5 % MG
15 g de gruyère allégé
20 g de bacon fumé
 $\frac{1}{4}$ de jaune d'œuf
Un peu de lait
1 pincée de graines de sésame
Épices : sel, poivre, thym, origan, ail, oignons

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- + Formez une croix avec la pâte et posez-la sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
- + Dans un saladier, assaisonnez la viande hachée avec les épices puis formez un steak en enrobant le fromage et le bacon. Faites cuire le steak dans une poêle pendant 2 minutes par face.
- + Déposez le steak au centre de la croix de pâte puis refermez les « volets » pour former une boule. Badigeonnez du mélange jaune d'œuf et lait puis saupoudrez de sésame.
- + Enfournez 15 minutes à 200 °C (th. 6-7).



MACRO :

773 KCAL · 51P · 46G · 44L

100 g de pâte à pizza
175 g de viande hachée 15 % MG
15 g de gruyère
20 g de bacon
 $\frac{1}{4}$ de jaune d'œuf
Un peu de lait
1 pincée de graines de sésame
Épices : sel, poivre, thym, origan, ail, oignons

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- + Formez une croix avec la pâte et posez-la sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
- + Dans un saladier, assaisonnez la viande hachée avec les épices puis formez un steak en enrobant le fromage et le bacon. Faites cuire le steak dans une poêle pendant 2 minutes par face.
- + Déposez le steak au centre de la croix de pâte puis refermez les « volets » pour former une boule. Badigeonnez du mélange jaune d'œuf et lait puis saupoudrez de sésame.
- + Enfournez 15 minutes à 200 °C (th. 6-7).



MA RECETTE FÉTICHE ! UNE GARNITURE
BURGER ENROBÉE D'UNE PÂTE À PIZZA.

BURGER VÉGÉ

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 4 MIN

MACRO : 598 KCAL - 37P

53G - 25L

Pour le pain

70 g (2 x 35 g) de brioche

1 œuf

Pour le steak

100 g (pesés cuits)
de haricots rouges

2 blancs d'œufs

1 cuil. à café de paprika

Sel, poivre

Pour la sauce

1 Carré Frais 0 % MG

7 g de moutarde

Pour la garniture

2 feuilles de salade

2 cornichons

35g de mimolette

- + Battez l'œuf dans un bol et trempez-y les brioches. Faites-les cuire dans une poêle chaude pendant 1 minute par face.
- + À l'aide d'une fourchette, écrasez les haricots rouges et mélangez-les aux blancs d'œufs et au paprika. Salez et poivrez. Versez cette préparation dans une poêle chaude, faites-la cuire comme

un steak pendant 2 minutes par face à feu moyen, puis ajoutez le fromage par-dessus.

- + Mélangez tous les ingrédients de la sauce.
- + Composez le burger : superposez une tranche de brioche, la sauce, le steak végé, la mimolette, la salade, les cornichons puis l'autre tranche de brioche.

TOAST AVOCAT-CREVETTE

POUR 1 TOAST

PRÉPARATION : 10 MIN



MACRO : 235 KCAL - 25P - 13G - 10L

1 tranche de pain de mie complet
70 g de crevettes cuites décortiquées
25 g d'avocat
2 Carrés Frais 0 % MG
5 g de graines de courges
1 cuil. à café de jus de citron



MACRO : 362 KCAL - 21P - 17G - 21L

1 tranche de pain de mie
70 g de crevettes crues décortiquées
50 g d'avocat
1 Carré Frais
10 g de graines de courge
1 cuil. à café de jus de citron

VERSION SÈCHE

+ Toastez le pain. Pelez l'avocat, écrasez la chair et mettez-y le jus de citron. Ajoutez les Carrés Frais et mélangez. Étalez la préparation sur le pain, disposez les crevettes puis parsemez de graines de courge.

VERSION MASSE

+ Toastez le pain. Pelez l'avocat, écrasez la chair et mettez-y le jus de citron. Ajoutez le Carré Frais et mélangez. Étalez la préparation sur le pain, disposez les crevettes puis parsemez de graines de courge.

LE BURGER VÉGÉ BY BIG WILL ! BIEN
ENTENDU IL N'EST PAS RÉSERVÉ
AUX VÉGÉTARIENS. JE VOUS INVITE
TOUS GRANDEMENT À TESTER CETTE
DÉLICIEUSE RECETTE !





SPAGHETTIS AUX CREVETTES

POUR 1 PERSONNE | PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 3-4 MIN

MACRO :

463 KCAL - 44P - 34G - 17L

100 g de pâtes complètes cuites
200 g de crevettes (crues)
5 cl de lait de coco
150 g de tomates cerises
10 g de graines de sésame
1 cuil. à café d'oignon séché
1 cuil. à café d'ail en poudre
1 cuil. à café de curcuma
1 cuil. à café de basilic séché
Sel
Poivre

MACRO :

815 KCAL - 42P - 67G - 42L

175 g de pâtes cuites
150 g de crevettes (crues)
15 cl de lait de coco
125 g de tomates cerises
20 g de graines de sésame
1 cuil. à café d'oignon séché
1 cuil. à café d'ail en poudre
1 cuil. à café de curcuma
1 cuil. à café de basilic séché
Sel
Poivre

VERSION SÈCHE

- + Décortiquez les crevettes. Dans une poêle chaude, faites-les cuire 3 à 4 minutes, puis ajoutez le lait de coco. Incorporez les pâtes cuites et mélangez.
- + Dans une assiette, mélangez la préparation aux autres ingrédients.

VERSION MASSE

- + Décortiquez les crevettes. Dans une poêle chaude, faites-les cuire 3 à 4 minutes, puis ajoutez le lait de coco. Incorporez les pâtes cuites et mélangez.
- + Dans une assiette, mélangez la préparation aux autres ingrédients.

**SPAGHETTIS AUX CREVETTES SUR
LIT DE LAIT DE COCO AROMATISÉS
AU CURCUMA ET PARSEMÉS DE GRAINES
DE SÉSAME, UNE FOLIE !**

BRIZZA

POUR 3 PERSONNES | PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 25 MIN

MACRO (POUR 1 PERS) :

498 KCAL - 39P - 39G - 20L

270 g de pâte à pizza
3 camemberts Bridelight® 5 % MG
60 g de bacon maigre
4 œufs (1 pour la garniture,
3 pour le topping)
50 g de crème d'avoine
1 oignon
1 cuil. à café d'origan séché
Sel
Poivre

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Épluchez et émincez l'oignon. Dans une poêle, faites cuire le bacon avec l'oignon pendant 5 minutes à feu vif. Dans un bol, mélangez le bacon, l'oignon avec la crème et 1 œuf.
- + À l'aide d'un couteau, retirez l'intérieur du camembert, en formant un anneau (conservez l'intérieur pour une autre recette !). Posez le camembert sur la pâte et rabattez les bords de la pâte sur le camembert pour l'enrober.
- + À l'intérieur du « puits », versez $\frac{1}{2}$ de la préparation au bacon et ajoutez 1 œuf.
- + Répétez l'opération pour composer les 2 autres brizzas. Assaisonnez à votre convenance.
- + Enfournez 25 minutes à 180 °C (th. 6).

MACRO (POUR 1 PERS) :

688 KCAL - 38P - 39G - 41L

270 g de pâte à pizza
3 camemberts
60 g de lardons
4 œufs (1 pour la garniture,
3 pour le topping)
50 g de crème entière fluide
1 oignon
1 cuil. à café d'origan séché
Sel
Poivre

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Épluchez et émincez l'oignon. Dans une poêle, faites cuire les lardons avec l'oignon pendant 5 minutes à feu vif. Dans un bol, mélangez les lardons, l'oignon avec la crème et 1 œuf.
- + À l'aide d'un couteau, retirez l'intérieur du camembert, en formant un anneau (conservez l'intérieur pour une autre recette !). Posez le camembert sur la pâte et rabattez les bords de la pâte sur le camembert pour l'enrober.
- + À l'intérieur du « puits », versez $\frac{1}{2}$ de la préparation au bacon et ajoutez 1 œuf.
- + Répétez l'opération pour composer les 2 autres brizzas. Assaisonnez à votre convenance.
- + Enfournez 25 minutes à 180 °C (th. 6).

DU BRIE ENROBÉ DE PÂTE
À PIZZA, GARNIS DE CRÈME
D'OIGNONS ET DE LARDONS,
LE TOUT SUBLIMÉ D'UN ŒUF,
UNE TUERIE !



QUICHE AU THON

POUR 1 QUICHE (4 PERSONNES)

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 45 MIN



MACRO (POUR 1 PERS) :

469 KCAL - 41P - 30G - 21L

280 g de pâte brisée
350 g de thon en boîte au naturel
6 blancs d'œufs
200 g de fromage blanc 0 % MG
60 g d'emmental râpé
30 g de moutarde jaune
1 cuil. à café d'oignon
1 cuil. à café de piment végétarien
1 cuil. à café de thym séché
1 cuil. à café de persil séché
Sel
Poivre

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8).
- + Épluchez et émincez l'oignon. Dans une poêle, faites revenir les oignons et le piment végétarien. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
- + Sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, étalez la pâte, versez dessus la préparation et faites cuire 45 minutes à 220 °C (th. 7-8).

**QUICHE AU THON GOURMANDE ET
TOTALEMENT DIET. QUI A DIT QU'ON NE
POUVAIT PAS SE FAIRE PLAISIR EN DIET ?**



MACRO (POUR 1 PERS) :

732 KCAL - 43P - 31G - 46L

280 g de pâte brisée
300 g de thon en boîte au naturel
4 œufs
2 jaunes d'œufs
200 g de yaourt grec
120 g d'emmental râpé
60 g de moutarde jaune
40 g d'huile d'olive
1 cuil. à café d'oignon
1 cuil. à café de piment végétarien
1 cuil. à café de thym séché
1 cuil. à café de persil séché
Sel
Poivre

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8).
- + Épluchez et émincez l'oignon. Dans une poêle, faites revenir les oignons et le piment végétarien. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
- + Sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, étalez la pâte, versez dessus la préparation et faites cuire 45 minutes à 220 °C (th. 7-8).



EN-CAS SUCRÉS



BANANA SPIZZ

POUR 1 PERSONNE | PRÉPARATION : 5 MIN | CUISSON : 5 MIN



MACRO :

484 KCAL - 29P - 57G - 16L

Pour la pâte

50 g de son d'avoine

3 blancs d'œufs

40 g de lait écrémé

Pour le topping

30 g de chocolat noir (plus de 60 %)

30 g de fromage blanc 0 % MG

½ banane

5 g de cacahuètes (non salées)

VERSION SÈCHE

Pour la pâte, mélangez dans un saladier le son d'avoine avec les blancs d'œufs et le lait écrémé.

Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse, étalez-la dans une poêle chaude et faites-la cuire sur feu doux pendant 5 minutes.

Faites fondre le chocolat dans un bol au four à micro-ondes 1 minute à 900 W, mélangez-le au fromage blanc puis étalez-le sur la pâte et parsemez de morceaux de banane et de cacahuètes.



MACRO :

997 KCAL - 30P - 100G - 52L

Pour la pâte

65 g de flocons d'avoine

2 œufs

60 g de lait demi-écrémé

1 cuil. à café de sirop d'agave

1 cuil. à café d'huile de coco

Pour le topping

60 g de chocolat noir (plus de 60%)

30 g de fromage blanc 0 % MG

½ banane

20 g de cacahuètes (non salées)

VERSION MASSE

Pour la pâte, mélangez dans un saladier les flocons d'avoine avec les œufs, le sirop d'agave et le lait demi-écrémé.

Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse, étalez-la dans une poêle chaude au préalable huilée à l'huile de coco et faites cuire sur feu doux.

Faites fondre le chocolat dans un bol au four à micro-ondes pendant 1 minute à 900 W, mélangez-le au fromage blanc puis étalez-le sur la pâte et parsemez de morceaux de banane et de cacahuètes.

UN JOLI MÉLANGE ENTRE UNE PIZZA
ET UN BANANA SPLIT ?



BARRES NUTELLA®

POUR 2 BARRES | PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 11 MIN

MACRO :

195 KCAL - 15P - 18G - 8L

15 g de riz complet
5 g de noisettes
1 blanc d'œuf
10 g de chocolat (noir ou au lait)
10 g de protéine goût chocolat (ou cacao)
5 g de stevia

VERSION SÈCHE

- Faites chauffer une poêle à feu vif, versez le riz cru en mélangeant. En quelques secondes vous aurez du riz soufflé.
- Écrasez les noisettes à l'aide d'un couteau et mélangez tous les ingrédients avec le riz soufflé. Formez les barres puis enfournez 10 minutes à 160 °C (th. 5-6).
- Laissez reposer quelques minutes afin qu'elles durcissent.

MACRO :

437 KCAL - 16P - 28G - 30L

10 g de riz blanc
20 g de noisettes
½ œuf
15 g de chocolat (noir ou au lait)
10 g de protéine goût chocolat (ou cacao)
10 g de miel
10 g d'huile de coco

VERSION MASSE

- Faites chauffer une poêle à feu vif, versez le riz cru en mélangeant. En quelques secondes vous aurez du riz soufflé.
- Écrasez les noisettes à l'aide d'un couteau et mélangez tous les ingrédients avec le riz soufflé. Formez les barres puis enfournez 10 minutes à 160 °C (th. 5-6).
- Laissez reposer quelques minutes afin qu'elles durcissent.

À GLISSEZ DANS SON SAC POUR LE GOÛTER !



SMOOTHIE FRAISE-CRUMBLE

POUR 1 PERSONNE PRÉPARATION : 5 MIN

 MACRO : 194 KCAL - 16P - 19G - 5L

15 cl de lait d'amande
100 g de fraises
1 cuil. à café de flocons de sarrasin
1 cuil. à café de graines de chia
1 cuil. à café de miel
½ scoop (15 grammes) de protéine goût crumble (facultatif)

 MACRO : 372 KCAL - 18P - 52G - 10L

25 cl de lait d'amande
50 g de fraises
2 cuil. à soupe de flocons de sarrasin
1 cuil. à soupe de graines de chia
2 cuil. à soupe de miel
½ scoop (15 grammes) de protéine goût crumble (facultatif)

VERSION SÈCHE

+ Dans un blender, versez le lait d'amande, les graines de chia, les flocons de sarrasin, les fraises, le ½ scoop de protéines et le miel. Mixez le tout.

VERSION MASSE

+ Dans un blender, versez le lait d'amande, les graines de chia, les flocons de sarrasin, les fraises, le ½ scoop de protéines et le miel. Mixez-le tout.

BAVAROISE

POUR 1 SMOOTHIE

PRÉPARATION : 10 MIN

MACRO : 184 KCAL - 9P - 38G - 0L

150 g de papaye environ
25 cl de lait écrémé
1 cuil. à soupe de sucre de canne
Les zestes d'1 citron
½ cuil. à café de noix de muscade
½ cuil. à café de cannelle
Glaçons

+ Épluchez et coupez la papaye en petits morceaux et mettez-les directement dans le mixeur. Ajoutez le lait, la cannelle, la muscade, le sucre de canne, les zestes de citron et les glaçons puis mixez !

L'ASTUCE DU CHEF

La papaye contient des caroténoïdes qui sont d'excellents anti-oxydants (on le voit à sa couleur, comme les carottes, le potiron, etc.). Elle est très riche en vitamine C, une vitamine essentielle pour nous sportifs ! Plus globalement, la papaye est très riche en fibres et a une faible densité énergétique !

UN SMOOTHIE FRAIS
ET PROTEINÉ BON
POUR NOS PAPILLES
ET POUR NOS MUSCLES.



UN SMOOTHIE
EXOTIQUE ET
DÉLICIEUX.



CHURROS

POUR 5 PERSONNES | PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 20 MIN

MACRO (1 PERS) :

141 KCAL - 4P - 18G - 5L

60 g de farine complète
40 g de farine blanche
220 à 250 g de lait d'amande (goût vanille pour les plus gourmands, à ajuster en fonction de la texture)
1 cuil. à soupe de stevia

Pour la sauce

50 g de chocolat noir (plus de 60 %)
30 g de crème d'amande

MACRO (1 PERS) :

307 KCAL - 5P - 38G - 15L

125 g de farine
200 g de lait entier (à ajuster si besoin)
50 g de sucre en poudre roux
30 g d'huile de coco

Pour la sauce

70 g de chocolat noir (plus de 60 %)
30 g de crème fraîche entière

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- + Faites bouillir le lait dans une casserole puis versez-le dans un saladier avec les farines et la stevia. Mélangez.
- + À l'aide d'une poche à douille, formez des churros sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.
- + Enfournez pendant 20 minutes à 200 °C (th. 6-7).
- + Pour la sauce, mélangez la crème au chocolat fondu.

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- + Faites bouillir le lait dans une casserole puis versez-le dans un saladier avec la farine, le sucre roux et l'huile de coco. Mélangez.
- + À l'aide d'une poche à douille, formez des churros sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.
- + Enfournez pendant 20 minutes à 200 °C (th. 6-7).
- + Pour la sauce, mélangez la crème au chocolat fondu.

ASTUCE DU CHEF

Pour une version sans gluten, utilisez de la farine de riz ou de sarrasin.

CHURROS SANS FRITURE,
MAIS PAS SANS GOURMANDISE !



COOKIES GÉANTS

POUR 2 COOKIES PRÉPARATION : 10 MIN CUISSON : 15 MIN

MACRO (1 COOKIE) :

177 KCAL - 8P - 19G - 8L

30 g de farine complète
15 g de noisettes mixées
20 g de chocolat (plus de 60 %)
1 blanc d'œuf
50 g de fromage blanc 0 % MG
½ cuil. à café de levure
1 à 2 cuil. à soupe de stevia
1 cuil. à café d'arôme vanille

MACRO (1 COOKIE) :

849 KCAL - 17P - 68G - 55L

20 g de farine
30 g de noisettes mixées
20 g de chocolat (plus de 60 %)
1 jaune d'œuf
50 g de yaourt grec
15 g d'huile de coco
½ cuil. à café de levure
30 g de sucre de canne
1 cuil. à café d'arôme vanille

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 180 °C pendant 10 minutes.
- + Dans un saladier, mélangez la farine complète, les noisettes mixées, le chocolat, le blanc d'œuf et le fromage blanc jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et lisse.
- + Terminez par la levure, la stevia et l'arôme vanille.
- + Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé allant au four, étalez la pâte en rond.
- + Enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 180 °C pendant 10 minutes.
- + Dans un saladier, mélangez la farine, les noisettes mixées, le chocolat, le jaune d'œuf, le yaourt grec et l'huile de coco jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et lisse.
- + Terminez par la levure, le sucre de canne et l'arôme de vanille.
- + Sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, étalez la pâte en rond.
- + Enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).

COOKIES GÉANTS GOÛT CHOCOLAT-
NOISETTE, HYPER BONS, SAINS, DIET,
RICHES EN FIBRES ET MICRONUTRIMENTS.



CHOUQUETTES

POUR 15 CHOUQUETTES PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON : 10 À 15 MIN

MACRO (POUR 1 CHOUQUETTE) :

26 KCAL · 1P · 4G · 0L

60 g de farine complète
20 g de farine blanche
20 cl de lait écrémé
20 g de compote de pommes (sans sucre ajouté)
1 œuf
1 cuil. à soupe de levure chimique
Sel
20 g de stevia (facultatif)

Pour le topping

1 petite poignée de sucre perlé

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Dans une casserole, faites bouillir le lait et hors du feu ajoutez les farines, la compote de pommes, la levure, le sel, [et éventuellement la stévia] et mélangez. Ajoutez l'œuf en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- + Sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, déposez 15 petites boules de pâte. Parsemez de sucre perlé et enfournez pour 10 à 15 minutes à 180 °C (th. 6).

MACRO (POUR 1 CHOUQUETTE) :

87 KCAL · 2P · 12G · 3L

150 g de farine
70 g de lait
50 g de beurre doux
1 œuf
40 g de sucre en poudre roux
1 cuil. à soupe de levure chimique
Sel

Pour le topping

1 grosse poignée de sucre perlé

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Dans une casserole, faites bouillir le lait et le beurre et hors du feu ajoutez la farine, le sucre en poudre roux, la levure, le sel et mélangez. Ajoutez l'œuf en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- + Sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, déposez 15 petites boules de pâte. Parsemez de sucre perlé et enfournez pour 10 à 15 minutes à 180 °C (th. 6).

L'ASTUCE DU CHEF Pour une version sans gluten, remplacez la farine de blé par de la farine de riz ou de sarrasin ; pour une version sans lactose, utilisez du lait végétal.



VOUS PENSIEZ QU'IL ÉTAIT
IMPOSSIBLE DE SE FAIRE PLAISIR
SANS CULPABILISER
AVEC DES CHOUQUETTES ?
CES CHOUQUETTES DIET ET SAINES
SONT FAITES POUR VOUS !

CRÊPES MARBRÉES

POUR 4 CRÊPES PRÉPARATION : 5 MIN CUISSON : 2 MIN PAR CRÊPE

MACRO (POUR 1 CRÊPE) :

191 KCAL - 12P - 27G - 3L

180 g de farine complète
2 œufs
400 g de lait écrémé
(+ 50 g environ selon la texture)
1 cuil. à soupe de protéine vanille bio
1 cuil. à soupe de cacao en poudre maigre

MACRO (POUR 1 CRÊPE) :

301 KCAL - 13P - 37G - 10L

160 g de farine
2 œufs
400 g de lait entier
(+ 50 g environ selon la texture)
1 cuil. à soupe d'huile de coco
40 g de sucre en poudre roux
20 g de protéine vanille bio
20 g de cacao en poudre maigre

VERSION SÈCHE

- Dans un saladier, mélangez la farine complète avec les œufs et le lait écrémé.
- Séparez la pâte dans deux bols, et versez la protéine vanille dans l'un et le cacao maigre dans l'autre.
- Dans une poêle sur feu moyen, versez une demi-louche de chaque mélange. Faites cuire 1 minute de chaque côté. Recommencez jusqu'à épuisement des pâtes.

VERSION MASSE

- Dans un saladier, mélangez la farine avec les œufs, l'huile de coco, le sucre roux et le lait entier.
- Séparez la pâte dans deux bols, versez la protéine vanille dans l'un et le cacao maigre dans l'autre.
- Dans une poêle sur feu moyen, versez une demi-louche de chaque mélange. Faites cuire 1 minute de chaque côté. Recommencez jusqu'à épuisement des pâtes.

L'ASTUCE DU CHEF Pour une version sans protéine en poudre, utilisez de la farine et de l'arôme vanille.

DOIGTS HALLOWEEN

POUR 4 DOIGTS

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 12 MIN

MACRO (POUR 1 DOIGT) : 171 KCAL - 11P - 19G - 5L

160 g de pâte à pizza
2 tranches de jambon

60 g de gruyère allégé
4 amandes

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Coupez quatre rectangles de pâte et déposez dessus le jambon et le gruyère coupés en morceaux.

- Roulez la pâte de façon à former un doigt et déposez sur le bout une amande.
- Enfournez pour 12 minutes à 180 °C (th. 6).

SIMPLE, RAPIDE ET
EFFICACE. À PARTAGER
ENTRE AMIS... OU PAS !

RECETTE ORIGINALE DE
CRÊPES MARBRÉES GOUT
CHOCOLAT/VANILLE
FAÇON SAVANE, C'EST
UNE DINGUERIE !

CRUMBLE

POUR 5 PERSONNES | PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 12 MIN



MACRO (POUR 1 PERS) :

166 KCAL - 7P - 24G - 5L

60 g de flocons d'avoine
10 g de poudre d'amandes
3 pommes (bio de préférence)
1 banane
20 g de sirop d'agave
1 cuil. à soupe d'huile de coco
10 g de sucre en poudre roux
30 g de protéine



MACRO (POUR 1 PERS) :

313 KCAL - 9P - 39G - 13L

60 g de flocons d'avoine
70 g de poudre d'amandes
2 pommes (bio de préférence)
3 bananes
40 g de sirop d'agave
2 cuil. à soupe d'huile de coco
40 g de sucre en poudre roux
20 g de protéine

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Lavez et coupez les pommes en petits morceaux.
Épluchez la banane et coupez-la en petits morceaux.
- + Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, la poudre d'amandes, le sirop d'agave et la protéine jusqu'à obtenir des miettes de crumble.
- + Dans un plat allant au four, mettez les fruits puis saupoudrez de sucre roux et terminez en recouvrant de la préparation crumble.
- + Enfournez pendant 12 minutes à 180 °C (th. 6).

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Lavez et coupez les pommes en petits morceaux.
Épluchez la banane et coupez-la en petits morceaux.
- + Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, la poudre d'amandes, le sirop d'agave, l'huile de coco et la protéine jusqu'à obtenir des miettes de crumble.
- + Dans un plat allant au four, mettez les fruits puis saupoudrez de sucre roux et terminez en recouvrant de la préparation crumble.
- + Enfournez pendant 12 minutes à 180 °C (th. 6).



CRUNCHY WAFFLES

POUR 1 PERSONNE | PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 3 À 5 MIN



MACRO :

398 KCAL - 33P - 47G - 10L

60 g de son d'avoine (mixé)
3 blancs d'œufs
100 g de fromage blanc 0 % MG
½ banane
5 g de beurre de cacahuètes
5 g de cacahuètes
1 cuil. à soupe de stevia
1 cuil. à soupe d'arôme vanille
50 g d'eau environ
1 cuil. à soupe de levure



MACRO :

928 KCAL - 38P - 89G - 47L

60 g de flocons d'avoine (mixé)
2 œufs
60 g de fromage blanc 3,2 % MG
1 banane
20 g de beurre de cacahuètes
20 g de cacahuètes
30 g de miel
1 cuil. à soupe d'arôme vanille
50 g environ de lait de soja à la vanille (ou autre)
1 cuil. à soupe d'huile de coco
1 cuil. à soupe de levure
Un peu d'huile de coco pour la cuisson

VERSION SÈCHE

+ Écrasez la banane et hachez les cacahuètes en petits morceaux. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, huilez un peu les plaques à gaufre (en mettant de l'huile de coco sur du papier absorbant), déposez un peu de pâte puis faites cuire les gaufres 3 à 5 min.

VERSION MASSE

+ Écrasez la banane et hachez les cacahuètes en petits morceaux. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, huilez un peu les plaques à gaufre (en mettant de l'huile de coco sur du papier absorbant), déposez un peu de pâte puis faites cuire les gaufres 3 à 5 min.

**DES GAUFRES CROUSTILLANTES
POUR BIEN COMMENCER
LA JOURNÉE OU SE RÉGALER
EN COLLATION.**





DONUTS SANS FRITURES, FAIBLES EN CALORIES, RICHES EN PROTÉINES,
EN FIBRES, EN VITAMINES ET EN MINÉRAUX !

L'ASTUCE DU CHEF Pour une version sans gluten,
utilisez de la farine de riz ou de sarrasin.

DONUTS

POUR 10 DONUTS

PRÉPARATION : 20 MIN

REPOS : 1 H 30

CUISSON : 12 MIN

MACRO (POUR 1 DONUT) :

119 KCAL - 5P - 19G - 2L

150 g de farine complète
150 g de farine blanche
100 g de lait d'amande
25 g de compote de pommes (sans sucre ajouté)
1 œuf
1 cuil. à café de beurre d'amandes
10 g de levure boulangère
1 cuil. à soupe de stevia
Farine pour le plan de travail

Pour le glaçage

Eau chaude pour humidifier les donuts
30 g de stevia
1 cuil. à café de cannelle en poudre (facultatif)

MACRO (POUR 1 DONUT) :

268 KCAL - 5P - 54G - 4L

325 g de farine
125 g de lait entier
20 g d'huile de coco fondu
1 œuf
80 g de sucre en poudre roux
10 g de levure boulangère

Pour le glaçage

200 g de sucre glace
3 cuil. à soupe de lait entier
1 cuil. à café de cannelle en poudre (facultatif)

VERSION SÈCHE

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

+ Dans un saladier, mélangez la levure, le lait d'amande tiédi (passez-le 20 secondes au four à micro-ondes), les farines, la compote de pommes, l'œuf, le beurre d'amandes et la stevia jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Laissez reposer 1 heure sous du papier film.

+ Farinez le plan de travail. Étalez la pâte jusqu'à obtenir 1 cm d'épaisseur. Formez des donuts avec des emporte-pièces ou au couteau et laissez reposer 30 minutes sous un torchon.

+ Enfournez-les pendant 12 minutes à 180 °C (th. 6).

+ Dans un bol, mélangez la stevia et la cannelle.

+ Sortez les donuts du four, humidifiez-les avec de l'eau chaude et recouvrez-les de glaçage.

VERSION MASSE

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

+ Dans un saladier, mélangez la levure, le lait tiédi (passez-le 20 secondes au four à micro-ondes), la farine, l'huile de coco, l'œuf et le sucre roux jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Laissez reposer 1 heure sous du papier film.

+ Farinez le plan de travail. Étalez la pâte jusqu'à obtenir 1 cm d'épaisseur. Formez des donuts avec des emporte-pièces ou au couteau et laissez reposer 30 minutes sous un torchon.

+ Enfournez-les pendant 12 minutes à 180 °C (th. 6).

+ Dans un bol, mélangez le sucre glace, le lait entier et la cannelle (facultatif).

+ Sortez les donuts du four, humidifiez-les avec de l'eau chaude et recouvrez-les de glaçage.

MADELEINES

POUR 20 MADELEINES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 15 MIN

RÉFRIGÉRATION : 20 MIN

MACRO (POUR 1 MADELEINE) :

51 KCAL · 3P · 5G · 2L

80 g de farine complète
80 g de crème d'amande
2 œufs
30 g de protéine goût vanille
40 g de stevia
1 cuil. à soupe de levure

Pour les coques

80 g de chocolat noir (plus de 60 %)

ASTUCE DU CHEF

Pour une version sans protéine en poudre, utilisez du lait écrémé en poudre et de l'arôme vanille.

MACRO (POUR 1 MADELEINE) :

152 KCAL · 2P · 17G · 8L

130 g de farine
130 g de beurre
2 œufs
30 g de protéine goût vanille
150 g de sucre en poudre roux
1 cuil. à soupe de levure

Pour les coques

150 g de chocolat noir (plus de 60 %)

VERSION SÈCHE

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Dans un saladier, mélangez les œufs avec la stevia puis ajoutez la crème d'amande, la protéine, la levure et la farine complète.

Dans des moules à madeleines en silicone, versez la préparation jusqu'aux ¾ et enfournez pendant 15 minutes à 180 °C (th. 6).

Faites fondre dans un bol le chocolat au four à micro-ondes 1 minute à 900 W. Une fois que les madeleines sont cuites, démoulez-les et badigeonnez le fond des moules avec le chocolat fondu à l'aide d'un pinceau.

Reposez les madeleines dans les moules chocolatés et laissez refroidir au réfrigérateur pendant environ 20 minutes.

VERSION MASSE

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Dans un saladier, mélangez les œufs avec le sucre roux puis ajoutez le beurre, la protéine, la levure et la farine.

Dans des moules à madeleines en silicone, versez la préparation jusqu'aux ¾ et enfournez pendant 15 minutes à 180 °C (th. 6).

Faites fondre dans un bol le chocolat au four à micro-ondes 1 minute à 900 W. Une fois que les madeleines sont cuites, démoulez-les et badigeonnez le fond des moules avec le chocolat fondu à l'aide d'un pinceau.

Reposez les madeleines dans les moules chocolatés et laissez refroidir au réfrigérateur pendant environ 20 minutes.



EN COLLATION, AU PETIT DEJ'
OU MÊME EN DESSERT, IL N'Y
A PAS D'HEURE POUR SE FAIRE
PLAISIR !



MUFFIN KINDER®

POUR 4 MUFFINS PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON : 15 MIN

MACRO (POUR 1 MUFFIN) :

170 KCAL - 8P - 19G - 6L

80 g de farine complète
20 g de chocolat noir
15 g de protéine goût chocolat-noisette
80 g de lait écrémé
1 cuil. à café d'huile de coco
1 œuf
1 cuil. à soupe de levure
Sel

Pour le cœur

4 carrés de chocolat blanc

MACRO (POUR 1 MUFFIN) :

371 KCAL - 9P - 43G - 18L

100 g de farine
60 g de chocolat noir
15 g de protéine goût chocolat-noisette
50 g de lait entier
30 g d'huile de coco
1 œuf
40 g de sucre en poudre roux
1 cuil. à soupe de levure
Sel

Pour le cœur

8 carrés de chocolat blanc

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Faites fondre le chocolat au micro-ondes 1 minute à 900 W. Séparez le blanc du jaune.
- + Dans un saladier, montez le blanc en neige et incorporez la farine complète, le chocolat noir, la protéine, le lait écrémé, l'huile de coco, le jaune d'œuf, la levure et 1 pincée de sel.
- + Dans 4 moules en silicone, versez la préparation jusqu'aux ¾, ajoutez 1 carré de chocolat blanc et finissez de remplir les moules.
- + Enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Faites fondre le chocolat au micro-ondes 1 minute à 900 W. Séparez le blanc du jaune.
- + Dans un saladier, montez le blanc en neige et incorporez la farine, le chocolat noir, la protéine, le lait entier, l'huile de coco, le jaune d'œuf, le sucre roux, la levure et 1 pincée de sel.
- + Dans 4 moules en silicone, versez la préparation jusqu'aux ¾, ajoutez 2 carrés de chocolat blanc et finissez de remplir les moules.
- + Enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).

L'ASTUCE DU CHEF Pour une version sans protéine en poudre, choisissez du cacao en poudre maigre.

UN MUFFIN MOELLEUX AU CHOCOLAT NOIR
AVEC SON CŒUR DE CHOCOLAT BLANC
COULANT... MMMMM !



OMELETTE SUCRÉE

POUR 1 PERSONNE | PRÉPARATION : 2 MIN | CUISSON : 5 MIN

MACRO :

302 KCAL • 28P • 19G • 17L

2 œufs entiers

3 blancs d'œufs

1 cuil. à soupe de stevia

1 cuil. à soupe d'arôme vanille

Pour la garniture

10 g de chocolat noir en copeaux

20 g de banane coupée en rondelles

5 g de beurre de cacahuète

Pour le topping

Noix de coco râpée

Baies de goji (non pesées)

MACRO :

642 KCAL • 31P • 39G • 40L

4 œufs

1 cuil. à soupe de miel

1 cuil. à soupe d'arôme vanille

Pour la garniture

30 g de chocolat noir en copeaux

40 g de banane coupée en rondelles

15 g de beurre de cacahuète

Pour le topping

Noix de coco râpée

Baies de goji (non pesées)

VERSION SÈCHE

+ Battez les œufs entiers et les blancs d'œufs dans un saladier puis ajoutez la stevia et l'arôme de vanille.

+ Dans une poêle chaude, versez la préparation à base d'œufs puis incorporez le chocolat noir, la banane et le beurre de cacahuète.

+ Une fois l'omelette bien cuite et le chocolat fondu, vous pouvez la savourer en la parsemant de noix de coco râpée et de baies de goji.

VERSION MASSE

+ Battez les œufs entiers dans un saladier puis ajoutez le miel et l'arôme vanille.

+ Dans une poêle chaude, versez la préparation à base d'œufs puis incorporez le chocolat noir, la banane et le beurre de cacahuète.

+ Une fois l'omelette bien cuite et le chocolat fondu, vous pouvez la savourer en la parsemant de noix de coco râpée et de baies de goji.

L'ASTUCE DU CHEF Mettez de l'huile de coco au fond de la poêle lors de la cuisson de l'omelette !



UNE RECETTE
ORIGINALE
ET TELLEMENT
GOURMANDE,
PARFAITE POUR
LE PETIT DÉJEUNER !



PAINS AU CHOCOLAT

POUR 4 PAINS AU CHOCOLAT

PRÉPARATION : 20 MIN

REPOS : 1 H 40

CUISSON : 15 MIN

MACRO (POUR 1 PAIN)

AU CHOCOLAT) : 257 KCAL · 7P

31G · 11L

75 g de farine complète
75 g de farine blanche
+ un peu pour le plan de travail
80 g de crème d'amande
40 g de compote de pommes
(sans sucre ajouté)
20 g de beurre
1 cuil. à café d'huile de coco
10 g de levure boulangère
1 cuil. à soupe de stevia
40 g (8 barres) de chocolat noir
(plus de 60 %)

Pour la dorure

1 jaune d'œuf

MACRO (POUR 1 PAIN)

AU CHOCOLAT) : 503 KCAL · 8P

63G · 24L

200 g de farine + un peu pour le plan de travail
80 g de crème d'amande
40 g de beurre
1 cuil. à soupe d'huile de coco
10 g de levure boulangère
60 g de sucre en poudre roux
80 g (8 barres) de chocolat noir
(plus de 60 %)

Pour la dorure

1 jaune d'œuf

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- + Dans un bol, versez la levure dans la crème d'amande tiédie (passez-la 20 secondes au micro-ondes) et mélangez. Dans un saladier, incorporez les farines, la compote de pommes, le beurre fondu, l'huile de coco, la levure et la stevia.
- + Formez une boule de pâte et laissez reposer dans un bol sous film pendant 1 heure 40.
- + Farinez le plan de travail et étalez la pâte. Coupez 4 bandes de pâte afin de déposer une barre de chocolat par bande. Roulez deux tours, mettez une deuxième barre de chocolat et finissez d'enrouler.
- + Laissez lever 30-40 minutes sous un torchon humide.
- + Badigeonnez le dessus des pains au chocolat de jaune d'œuf. Enfournez 15 minutes à 200 °C (th. 6-7).

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 200 °C (th 6-7).
- + Dans un bol, versez la levure dans la crème d'amande tiédie (passez-la 20 secondes au micro-ondes) et mélangez. Dans un saladier, incorporez la farine, le beurre fondu, l'huile de coco, la levure et le sucre roux.
- + Formez une boule de pâte et laissez reposer dans un bol sous film pendant 1 heure à 40 °C.
- + Farinez le plan de travail et étalez la pâte. Coupez 4 bandes de pâte afin de déposer une barre de chocolat par bande. Roulez deux tours, mettez une deuxième barre de chocolat et finissez d'enrouler.
- + Laissez lever 30-40 minutes sous un torchon humide.
- + Badigeonnez le dessus des pains au chocolat de jaune d'œuf. Enfournez 15 minutes à 200 °C (th. 6-7).



CERTAINS L'APPELLENT PAIN AU CHOCOLAT,
D'AUTRES CHOCOLATINE, MAIS S'IL Y A BIEN
UN POINT SUR LEQUEL NOUS SOMMES TOUS
D'ACCORD, C'EST QU'AU PETIT DÉJEUNER,
IL N'Y A RIEN DE MIEUX !

PAIN PERDU BOUNTY®

POUR 1 PERSONNE PRÉPARATION : 10 MIN CUISSON : 10 MIN



MACRO :

312 KCAL - 25P - 32G - 9L

75 g (3 tranches) de pain de mie complet (j'ai pris le sans croûte mais avec c'est très bien aussi)

62 g de lait de coco maigre (celui à boire)

1 œuf

1 blanc d'œuf

10 g de protéine goût chocolat

1 cuil. à café d'arôme vanille

Pour le topping

Copeaux de coco

Copeaux de chocolat

Stevia



MACRO :

719 KCAL - 26P - 64G - 38L

75 g (3 tranches) de pain de mie (j'ai pris le sans croûte mais avec c'est très bien aussi)

72 g de lait de coco gras (celui pour cuisiner)

2 œufs

10 g de protéine goût chocolat

1 cuil. à café d'arôme vanille

15 g d'huile de coco pour la cuisson

Pour le topping

30 g de miel

Copeaux de coco

Copeaux de chocolat

VERSION SÈCHE

Dans un saladier, mélangez le lait de coco maigre avec l'œuf, le blanc d'œuf, la protéine goût chocolat et l'arôme vanille.

Trempez les tranches de pain de mie complet dans ce mélange.

Dans une poêle bien chaude, déposez les tranches de pain de mie et faites-les dorer de chaque côté.

Pour une touche plus gourmande, avant de déguster vous pouvez parsemer de copeaux de coco et/ou de chocolat et ajouter de la stevia.

VERSION MASSE

Dans un saladier, mélangez le lait de coco gras avec les œufs, la protéine goût chocolat et l'arôme vanille.

Trempez les tranches de pain de mie complet dans ce mélange.

Dans une poêle bien chaude, ajoutez l'huile de coco puis déposez les tranches de pain de mie et faites-les dorer de chaque côté.

Pour une touche plus gourmande, avant de déguster vous pouvez parsemer de copeaux de coco et/ou de chocolat et ajouter du miel.

ASTUCE DU CHÉF

Si vous ne prenez pas de complément, vous pouvez remplacer la protéine par de la poudre de cacao !

IDÉAL POUR LE PETIT DÉJEUNER
OU LE GOÛTER !



PANCAKES COOKIES

POUR 1 PERSONNE | PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 4 MIN PAR PANCAKE



MACRO :

391 KCAL - 33P - 47G - 9L

60 g de son d'avoine (mixés)
3 blancs d'œufs
100 g de fromage blanc 0 % MG
20 g de pépites de chocolat
1 cuil. à soupe de stevia
1 cuil. à soupe d'arôme vanille
60 g d'eau
1 cuil. à soupe de levure
Un peu d'huile de coco pour la cuisson

VERSION SÈCHE

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Étalez un peu d'huile de coco sur une poêle à l'aide de papier absorbant. Une fois la poêle chaude, versez-y une louche de pâte. Faites cuire 2 minutes puis retournez le pancake à l'aide d'une spatule et laissez cuire 2 minutes sur l'autre face.



MACRO :

889 KCAL - 33P - 111G - 34L

100 g de flocons d'avoine (mixés)
2 œufs
100 g de fromage blanc 3,2 % MG
40 g de pépites de chocolat
30 g de miel
1 cuil. à soupe d'arôme vanille
60 g d'eau
1 cuillère à soupe de levure
Un peu d'huile de coco pour la cuisson

VERSION MASSE

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Étalez un peu d'huile de coco sur une poêle à l'aide de papier absorbant. Une fois la poêle chaude, versez-y une louche de pâte. Faites cuire 2 minutes puis retournez le pancake à l'aide d'une spatule et laissez cuire 2 minutes sur l'autre face.

L'ASTUCE DU CHEF

On utilise du son, plus riche en fibres donc plus rassasiant.

POUR UN PETIT DÉJEUNER RAPIDE,
SIMPLE, GOURMAND ET DIET !



PANCAKES FRAISES-BERRIES

POUR 6 PANCAKES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 4 MIN PAR PANCAKE



MACRO :

264 KCAL · 21P · 43G · 3L

50 g de farine complète d'épeautre
4 blancs d'œufs
5 g de cranberries
3 fraises
30 g de stevia
1 cuil. à soupe de levure chimique
1 cuil. à café d'arôme vanille

VERSION SÈCHE

- + Dans un saladier, montez les blancs en neige, ajoutez tous les autres ingrédients sauf les fraises.
- + Lavez les fraises et coupez-les en fines tranches.
- + Versez la pâte à pancakes dans une poêle chaude, déposez-y 2 à 3 tranches de fraise et laissez cuire pendant 2 minutes à feu moyen avant de retourner votre pancake pour qu'il cuise de l'autre côté pendant 2 minutes. Répétez l'opération avec la pâte restante.



MACRO :

820 KCAL · 26P · 116G · 23L

100 g de farine d'épeautre
2 œufs
30 g de cranberries
3 fraises
40 g de miel
1 cuil. à soupe de levure chimique
80 g de lait d'amande goût vanille
1 cuil. à café d'arôme vanille

VERSION MASSE

- + Dans un saladier, battez les œufs, puis ajoutez tous les autres ingrédients sauf les fraises.
- + Coupez les fraises en fines tranches rondes.
- + Versez la pâte à pancakes dans une poêle chaude, déposez-y 2 à 3 tranches de fraise et laissez cuire pendant 2 minutes à feu moyen avant de retourner votre pancake pour qu'il cuise de l'autre côté pendant 2 minutes. Répétez l'opération avec la pâte restante.



CROISSANTS

POUR 5 CROISSANTS

PRÉPARATION : 20 MIN

REPOS : 40 MIN

CUISSON : 20 MIN

MACRO (POUR 1 CROISSANT) :

96 KCAL · 4P · 13G · 2L

50 g de farine complète
50 g de farine blanche + un peu pour le plan de travail
60 g de fromage blanc 0 % MG
5 g de lait écrémé
40 g de beurre allégé
1 sachet de levure boulangère
1 cuil. à soupe de stevia
1 pincée de sel

Pour la dorure

1 jaune d'œuf

VERSION SÈCHE

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Dans un saladier, mélangez les farines, le fromage blanc, le lait écrémé, le beurre allégé, la levure, la stevia et le sel.

Une fois que vous avez obtenu une pâte, pétrissez-la au robot ou à la main. Laissez reposer sous un torchon humide pendant 40 minutes minimum.

Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Faites un grand rectangle fin et découpez 5 triangles. Enroulez chacun des triangles en croissants. Badigeonnez de jaune d'œuf. Enfournez pour 20 minutes à 180 °C (th. 6).

MACRO (POUR 1 CROISSANT) :

216 KCAL · 5P · 34G · 6L

150 g de farine blanche
60 g de lait écrémé
25 g de beurre
1 sachet de levure boulangère
50 g de sucre en poudre roux
1 pincée de sel

Pour la dorure

1 jaune d'œuf

VERSION MASSE

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Dans un saladier, mélangez la farine, le lait écrémé, le beurre, la levure, le sucre roux et le sel.

Une fois que vous avez obtenu une pâte, pétrissez-la au robot ou à la main. Laissez reposer sous un torchon humide pendant 40 minutes minimum.

Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Faites un grand rectangle fin et découpez 5 triangles. Enroulez chacun des triangles en croissants. Badigeonnez de jaune d'œuf. Enfournez pour 20 minutes à 180 °C (th. 6).

LA SPÉIALITÉ FRANÇAISE VERSION BIG WILL, POUR DES PETITS DEJ' ÉQUILIBRÉS MAIS AVEC UN MAXIMUM DE GOURMANDISE.



GAUFRES BANANA SPLIT

POUR 6 GAUFRES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 3-4 MIN PAR GAUFRE

MACRO (POUR 1 GAUFRE) :

128 KCAL · 9P · 15G · 3L

80 g de farine complète
125 g de lait écrémé
2 œufs
1 banane assez mûre
1 cuil. à soupe de stevia
20 g de chocolat noir
30 g de protéine goût chocolat
1 cuil. à soupe levure chimique
Huile de coco pour la cuisson

MACRO (POUR 1 GAUFRE) :

246 KCAL · 9P · 29G · 6L

100 g de farine complète
150 g de lait entier
2 œufs
1 banane assez mûre
50 g de sucre en poudre roux
50 g de chocolat noir
25 g de protéine goût chocolat
1 cuil. à soupe levure chimique
1 cuil. à soupe d'huile de coco
Un peu d'huile de coco
pour la cuisson

VERSION SÈCHE

Épluchez la banane puis écrasez-la dans un saladier. Faites fondre le chocolat 1 minute au micro-ondes à 900 W. Dans le saladier, mélangez tous les ingrédients. Huilez les plaques du gaufrier avec de l'huile de coco à l'aide de papier absorbant. Étalez la pâte à l'aide d'une louche, puis faites cuire les gaufres 3-4 minutes par gaufre.

VERSION MASSE

Épluchez la banane puis écrasez-la dans un saladier. Faites fondre le chocolat 1 minute au micro-ondes à 900 W. Dans le saladier, mélangez tous les ingrédients. Huilez les plaques du gaufrier avec de l'huile de coco à l'aide de papier absorbant. Étalez la pâte à l'aide d'une louche, puis faites cuire les gaufres 3-4 minutes par gaufre.

MA RECETTE DE GAUFRES GOÛT BANANA SPLIT, UNE DINGUERIE ! ULTRA LÉGÈRES, ONCTUEUSES, SANS SUCRE AJOUTÉ, SANS MATIÈRE GRASSE AJOUTÉE, RICHES EN FIBRES ET EN PROTÉINES !

L'ASTUCE DU CHEF Pour une version sans lactose, utilisez du lait d'amande. Pour une version sans complément, utilisez du cacao en poudre.



DESSERTS ET GÂTEAUX



BANANA BREAD

POUR 1 CAKE (10 PERSONNES)

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 45 À 55 MIN



MACRO (POUR 1 PERS) :

198 KCAL - 9P - 34G - 3L

140 g de farine complète
2 à 3 bananes mûres (225 g environ)
4 blancs d'œufs
150 g de fromage blanc 0 % MG
10 g de levure
20 g de stevia
2 cuil. à soupe d'arôme vanille
20 g de noix



MACRO (POUR 1 PERS) :

649 KCAL - 11P - 71G - 35L

200 g de farine
1 à 2 bananes mûres (150 g environ)
2 œufs
1 jaune d'œuf
75 g d'huile de coco
10 g de levure
150 g de sucre en poudre roux
2 cuil. à soupe d'arôme vanille
125 g de noix

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Dans un saladier, écrasez les bananes mûres puis mélangez-les à la farine, aux blancs d'œufs et au fromage blanc.
- + Une fois que vous avez obtenu une pâte homogène, ajoutez la levure, la stevia et l'arôme vanille puis les morceaux de noix.
- + Versez la préparation dans un moule à cake et enfournez pour 45 à 55 minutes au four à 180 °C (th. 6).

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Dans un saladier, écrasez les bananes mûres puis mélangez-les à la farine, aux œufs, au jaune d'œuf et à l'huile de coco.
- + Une fois que vous avez obtenu une pâte homogène, ajoutez la levure, le sucre, l'arôme vanille puis les morceaux de noix.
- + Versez la préparation dans un moule à cake et enfournez pour 45 à 55 minutes au four à 180 °C (th. 6).

CAKE À LA BANANE, RICHE EN FIBRES,
EN PROTÉINES, EN VITAMINES ET EN
MINÉRAUX POUR DES COLLATIONS AUSSI
GOURMANDES QUE SAINES.



BOWL CAKE

POUR 1 PERSONNE | PRÉPARATION : 2 MIN | CUISSON : 2 MIN

MACRO :

292 KCAL · 30P · 23G · 6L

35 g de son d'avoine (mixé)
5 g de cacahuètes (non salées)
35 g de compote de pomme
sans sucre (maison si possible)
2 blancs d'œufs
20 g de protéine goût pomme
crumble
1 cuil. à café de levure
1 à 2 cuil. à soupe de stevia

VERSION SÈCHE

- + Mélangez dans un bol l'ensemble des ingrédients.
- + Mettez 2 minutes au four à micro-ondes.
- + Laissez refroidir 2 minutes, retournez et décorez.

MACRO :

601 KCAL · 30P · 51G · 30L

35 g de flocons d'avoine (mixés)
40 g de cacahuètes (non salées)
40 g de compote de pomme
(maison si possible)
1 œuf
10 g de protéine goût pomme
crumble
1 cuil. à café de levure
1 cuil. à soupe de miel

VERSION MASSE

- + Mélangez dans un bol l'ensemble des ingrédients.
- + Mettez 2 minutes au four à micro-ondes.
- + Laissez refroidir 2 minutes, retournez et décorez.

L'ASTUCE DU CHEF On peut remplacer la protéine par du lait en poudre.

**QUAND ON EST PRESSÉ LE MATIN,
RIEN DE MIEUX QU'UN BOWL
CAKE : PRÊT EN 2 MINUTES,
MAIS BEAUCOUP DE PLAISIR !**

CARROT CAKE

POUR 1 CAKE (8 PERSONNES)

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 35 MIN



MACRO (POUR 1 PERS) :

189 KCAL - 10P - 21G - 7L

200 g de farine complète
150 g de carottes
100 g de lait d'amande
4 œufs
30 g de noix concassées
1 cuil. à soupe de levure chimique
1 cuil. à soupe d'huile de coco
30 g de miel
1 cuil. à café d'arôme de vanille
1 cuil. à café de cannelle

Pour le glaçage

5 Carrés Frais 0 % MG
40 g de stevia



MACRO (POUR 1 PERS) :

541 KCAL - 9P - 69G - 26L

200 g de farine
150 g de carottes
100 g de lait entier
4 œufs
100 g de noix concassées
1 cuil. à soupe de levure chimique
40 g d'huile de coco
150 g de sucre en poudre roux
1 cuil. à café d'arôme de vanille
1 cuil. à café de cannelle

Pour le glaçage

100 g de mascarpone
50 g de beurre
200 g de sucre glace

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Lavez puis rappez les carottes. Séparez les blancs des jaunes.
- + Dans un saladier, montez les blancs d'œufs en neige puis ajoutez la farine complète, le lait d'amande, les jaunes d'œufs, les noix concassées, la levure, l'huile de coco, le miel, la vanille et la cannelle.
- + Dans un moule à gâteau, versez la préparation et enfournez pendant 35 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Réalisez le glaçage. Dans un bol, mélangez les Carrés Frais avec la stevia.
- + À la sortie du four, laissez refroidir puis coupez le gâteau en deux de façon à étaler le glaçage entre les deux moitiés.

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Lavez puis rappez les carottes. Séparez les blancs des jaunes.
- + Dans un saladier, montez les blancs d'œufs en neige puis ajoutez la farine, le lait entier, les jaunes d'œufs, les noix concassées, la levure, l'huile de coco, le sucre roux, la vanille et la cannelle.
- + Dans un moule à gâteau, versez la préparation et enfournez pendant 35 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Réalisez le glaçage. Dans un bol, mélangez le beurre fondu avec le sucre glace et le mascarpone.
- + À la sortie du four, laissez refroidir puis coupez le gâteau en deux de façon à étaler le glaçage entre les deux moitiés.



LE FAMEUX CAKE AMÉRICAIN
À BASE DE CAROTTES.
UNE FOIS QUE VOUS L'AUREZ
GOÛTÉ, VOUS SEREZ ACCRO !

L'ASTUCE DU CHEF Si vous n'aimez pas le Carré Frais, remplacez par du St Môret® ou du Philadelphia® et pour une version sans gluten, utilisez de la farine de riz ou de sarrasin.

CHEESECAKE SPECULOOS

POUR 1 CHEESECAKE (6 PERSONNES) PRÉPARATION : 20 MIN CUISSON : 55 MIN RÉFRIGÉRATION : 1 H

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**
246 KCAL · 13P · 25G · 11L

Pour la base

70 g de speculoos
100 g de flocons d'avoine
4 jaunes d'œufs
1 cuil. à café d'huile de coco

Pour la garniture

4 blancs d'œufs
375 g de faisselle 0 % MG
200 g de St Môret® 8 % MG
70 g de stevia
15 g de farine complète

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four pendant 20 minutes à 170 °C (th. 5-6).
- + Dans un blender, mixez les speculoos et les flocons d'avoine puis ajoutez l'huile de coco et les jaunes d'œufs.
- + Étalez le mélange sur du papier sulfurisé dans un moule (24 cm de diamètre) de façon uniforme.
- + Dans un saladier, battez les blancs, ajoutez-y la faisselle, le St Môret®, la stevia et la farine.
- + Une fois obtenue une pâte lisse et sans grumeaux, versez-la sur la base.
- + Enfournez 55 minutes à 170 °C (th. 5-6) puis laissez refroidir au réfrigérateur pendant 1 heure.

 **MACRO(POUR 1 PERS) :**
605 KCAL · 11P · 61G · 36L

Pour la base

280 g de speculoos
55 g d'huile de coco

Pour la garniture

3 œufs
375 g de Philadelphia®
200 g de faisselle
125 g de sucre en poudre
15 g de farine

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four pendant 20 minutes à 170 °C (th. 5-6).
- + Dans un blender, mixez les speculoos et l'huile de coco.
- + Étalez le mélange sur du papier sulfurisé dans un moule (24 cm de diamètre) de façon uniforme.
- + Dans un saladier, battez les œufs, ajoutez-y la faisselle, le Philadelphia®, le sucre et la farine.
- + Une fois obtenue une pâte lisse et sans grumeaux, versez-la sur la base.
- + Enfournez 55 minutes à 170 °C (th. 5-6) puis laissez refroidir au réfrigérateur pendant 1 heure.

POUR LES FANS DE CHEESECAKE
ET SPECULOOS (COMME MOI),
VOUS ALLEZ ADORER ! ET BIEN SÛR,
ZÉRO CULPABILITÉ PARCE QUE
MA RECETTE EST DIET.



CHOCOLAT MUG CAKE

POUR 3 MUG CAKES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 50 S

MACRO (POUR 1 MUG CAKE) : 218 KCAL - 19P - 38G - 11L

2 œufs	4 cuil. à soupe de farine complète
1 blanc d'œuf	4 cuil. à soupe de protéine goût chocolat (ou cacao ou chocolat noir fondu)
2 cuil. à soupe de stevia	
2 cuil. à soupe d'huile de coco	

PRÉPARATION

Dans un shaker, mélangez les œufs, le blanc d'œuf, la stevia, l'huile de coco, la farine et la protéine chocolat.

Une fois le mélange bien secoué, versez-le dans un mug que vous faites chauffer au four à micro-ondes pendant 50 secondes.

L'ASTUCE DU CHEF

Si vous ne prenez pas de protéine, vous pouvez la remplacer par de la poudre de cacao ou du chocolat noir fondu !

RIEN DE PLUS SIMPLE ! UN MUG,
UN FOUR À MICRO-ONDES ET LE TOUR
EST JOUÉ EN MOINS D'UNE MINUTE !



CLAFOUTIS

POUR 1 CLAFOUTI (6 PERSONNES)

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 45 MIN

MACRO (POUR 1 PERS) :

146 KCAL - 9P - 18G - 3L

450 g de cerises mûres
80 g de farine complète
3 œufs
250 g de fromage blanc 0 % MG
à la vanille (ou nature)
50 g de lait d'amande goût vanille
60 g de stevia

MACRO (POUR 1 PERS) :

438 KCAL - 10P - 43G - 24L

450 g de cerises mûres
100 g de farine blanche
4 œufs
250 g de mascarpone
150 g de lait d'amande goût vanille
50 g de beurre demi-sel
100 g de sucre en poudre roux

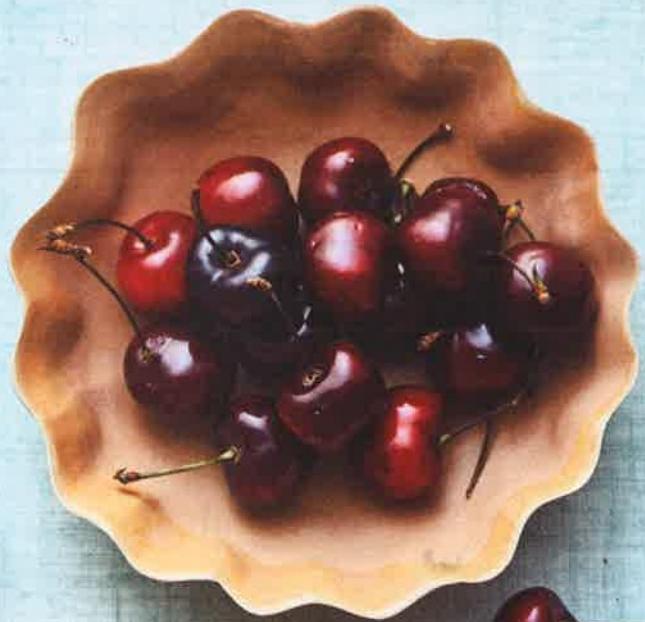
VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs, le fromage blanc, le lait d'amande et la stevia. Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse et homogène, ajoutez les cerises.
- + Versez la préparation dans un moule en silicone.
- + Enfournez pendant 45 minutes à 180 °C (th. 6).

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs, le mascarpone, le lait d'amande, le sucre en poudre roux et le beurre demi-sel fondu.
- + Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse et homogène, ajoutez les cerises.
- + Versez la préparation dans un moule en silicone.
- + Enfournez pendant 45 minutes à 180 °C (th. 6).

DESSERT INCONTOURNABLE, LE CLAFOUTIS VERSION BIG WILL EST FAIBLE EN CALORIES MAIS TOUT AUSSI GOURMAND !



CŒUR FONDANT CHOCOLAT

POUR 1 GÂTEAU (10 PERSONNES)

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 11 MIN

MACRO (POUR 1 PERS) :

147 KCAL · 4P · 12G · 9L

4 œufs

50 g de farine complète

150 g de chocolat noir (plus de 60 %)

150 g de crème d'amande

1 cuil. à café de pâte à tartiner

VERSION SÈCHE

+ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

+ Dans un saladier, mettez les carrés de chocolat dans la crème d'amande préalablement tiédie au four à micro-ondes pendant 45 secondes à 900 W, mélangez puis ajoutez la pâte à tartiner.

+ Un à un, ajoutez les œufs puis la farine et versez dans un moule à gâteau. Enfournez 11 minutes à 210 °C (th. 7).

MACRO (POUR 1 PERS) :

268 KCAL · 4P · 31G · 13L

4 œufs

50 g de farine complète

200 g de chocolat noir (plus de 60 %)

150 g de sucre en poudre roux

30 g d'huile de coco

3 cuil. à café de pâte à tartiner

VERSION MASSE

+ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

+ Faites fondre le chocolat dans un bol au four à micro-ondes pendant 2 fois 1 minute. Dans un saladier, mélangez la pâte à tartiner et le chocolat fondu.

+ Un à un, ajoutez les œufs puis la farine complète, l'huile de coco et le sucre roux et versez dans un moule à gâteau.

+ Enfournez 11 minutes à 210 °C (th. 7).

L'ASTUCE DU CHEF Vous pouvez prendre du Nocciolata® comme pâte à tartiner. Bien au niveau des ingrédients, il reste un produit à consommer avec modération car relativement riche en sucre.



POUR TOUS LES AMOUREUX
DU CHOCOLAT.



CRÈME BRÛLÉE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 35 MIN



MACRO (POUR 1 PERS) :

98 KCAL · 4P · 3G · 7L

3 jaunes d'œufs

17 cl de crème d'amande
(lait d'amande de cuisine)

12,5 cl de lait de soja

40 g de stevia

1 cuil. à café d'arôme vanille

2 cuil. à café de sucre de canne

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6).
- + Dans un saladier, mélangez la stevia, la crème et les jaunes d'œufs.
- + Dans une casserole, faites bouillir le lait avec la vanille et versez-le lentement sur la préparation aux jaunes en mélangeant.
- + Versez le mélange dans des ramequins allant au four et enfournez pendant 30 minutes à 160 °C (th. 5-6) au bain marie.
- + À la sortie du four, vous devez obtenir la texture d'un flan. Laissez refroidir 2 à 3 heures au réfrigérateur puis saupoudrez de sucre de canne et faites caraméliser au chalumeau.



MACRO (POUR 1 PERS) :

308 KCAL · 4P · 26G · 20L

4 jaunes d'œufs

20 cl de crème entière

12,5 cl de lait entier

50 g de sucre en poudre

1 cuil. à café d'arôme vanille

4 cuil. à soupe de sucre de canne

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6).
- + Dans un saladier, mélangez le sucre, la crème entière et les jaunes d'œufs.
- + Dans une casserole, faites bouillir le lait avec la vanille et versez-le lentement sur la préparation aux jaunes en mélangeant.
- + Versez le mélange dans des ramequins allant au four et enfournez pendant 30 minutes à 160 °C (th. 5-6) au bain marie.
- + À la sortie du four, vous devez obtenir la texture d'un flan. Laissez refroidir 2 à 3 heures au réfrigérateur puis saupoudrez de sucre de canne et faites caraméliser au chalumeau.

L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez utiliser le mode gril du four pour faire caraméliser les crèmes brûlées.

DESSERT INCONTOURNABLE
MAIS QUI A L'INCONVÉNIENT
D'ÊTRE TROP SUCRÉ. AVEC
MA VERSION, LE SEUL
INCONVÉNIENT EST DE N'EN
MANGER QU'UN !



ÉCLAIRS AU CHOCOLAT

POUR 5 ÉCLAIRS

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 15 MIN



MACRO (POUR 1 ÉCLAIR) :

194 KCAL - 6P - 21G - 10L

Pour la pâte : 55 g de farine complète ■ 40 g de farine blanche ■ 2 blancs d'œufs ■ 30 g de fromage blanc 0 % MG ■ 10 g de levure chimique ■ 40 g de beurre allégé ■ 10 g de stevia

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Réalisez la pâte. Montez les blancs en neige puis incorporez la farine complète et la farine blanche, le fromage blanc, la levure chimique, le beurre allégé fondu et la stevia.
- + Une fois que vous avez obtenu une pâte bien lisse et homogène, farinez vos mains et réalisez des éclairs.



MACRO (POUR 1 ÉCLAIR) :

509 KCAL - 8P - 55G - 28L

Pour la pâte : 140 g de farine ■ 3 blancs d'œufs ■ 30 g de crème fraîche ■ 10 g de levure chimique ■ 40 g de beurre ■ 25 g de sucre en poudre roux

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Réalisez la pâte. Montez les blancs en neige puis incorporez la farine, la crème fraîche, la levure chimique, le beurre fondu et le sucre.
- + Une fois que vous avez obtenu une pâte bien lisse et homogène, farinez vos mains et réalisez des éclairs.

Pour la crème : 100 g de lait goût noisette

1 grosse cuil. à soupe de Maïzena® ■ 30 g de chocolat (plus de 60 %) ■ 2 jaunes d'œufs ■ 30 g de stevia

Pour le topping : 30 g de chocolat noir (plus de 60 %)

- + Enfournez 15 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Réalisez la crème. Versez dans une casserole le lait et faites-le chauffer 3 minutes à feu moyen. Incorporez la Maïzena®, le chocolat, les jaunes et la stevia. Mélangez et laissez refroidir.
- + Coupez les éclairs en deux et mettez la crème, refermez.
- + Pour le topping, faites fondre le chocolat noir au micro-ondes pendant 1 minute à 900 W, puis étalez-le sur les éclairs.

Pour la crème : 150 g de lait goût noisette ■ 3 cuil.

à soupe de Maïzena® ■ 110 g de chocolat noir (plus de 60 %) ■ 3 jaunes d'œufs ■ 40 g de beurre ■ 25 g de sucre en poudre roux

Pour le topping : 30 g de chocolat noir (plus de 60 %)

- + Enfournez 15 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Réalisez la crème. Versez dans une casserole le lait et faites-le chauffer 3 minutes à feu moyen. Incorporez la Maïzena®, le chocolat, les jaunes, le beurre et le sucre. Mélangez et laissez refroidir.
- + Coupez les éclairs en deux et mettez la crème, refermez.
- + Pour le topping, faites fondre le chocolat noir au micro-ondes pendant 1 minute à 900 W, puis étalez-le sur les éclairs.

VOUS NE PENSIEZ PAS
POUVOIR UN JOUR
MANGER DES ÉCLAIRS AU
CHOCOLAT SAINEMENT
ET SANS AUCUNE
CULPABILITÉ...



L'ASTUCE DU CHEF Pour une recette sans gluten,
vous pouvez utiliser de la farine de riz ou de sarrasin.

FLAN BOUNTY®

POUR 1 FLAN (8 PERSONNES) | PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 40 MIN

MACRO (POUR 1 PERS) :

251 KCAL · 6P · 36G · 8L

1 pâte feuilletée allégée
1 l de lait de coco (à boire)
90 g de Maïzena®
7 blancs d'œufs
20 g de cacao en poudre maigre
20 g de noix de coco râpée
50 g de stevia

MACRO (POUR 1 PERS) :

606 KCAL · 8P · 58G · 38L

1 pâte feuilletée
30 cl de lait de coco (à boire)
50 cl de lait de coco (de cuisine)
125 g de Maïzena®
4 œufs
10 g de cacao en poudre maigre
100 g de chocolat noir fondu (plus de 60 %)
160 g de sucre en poudre
70 g de noix de coco râpée
40 g d'huile de coco

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four pendant 15 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Dans un saladier, battez les blancs d'œuf en neige, ajoutez la Maïzena®, le cacao, la noix de coco râpée et la stevia.
- + Dans une casserole, faites bouillir le lait et versez-le chaud sur la préparation en mélangeant quelques secondes.
- + Étalez la pâte feuilletée allégée dans un moule à tarte. Faites quelques trous à la fourchette.
- + Versez la préparation et enfournez 40 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Laissez bien refroidir.

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four pendant 15 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Dans un saladier, battez les œufs, ajoutez la Maïzena®, le cacao en poudre, la noix de coco râpée, le sucre, le chocolat fondu et l'huile de coco.
- + Dans une casserole, faites bouillir les laits et versez-les chauds sur la préparation en mélangeant quelques secondes.
- + Étalez la pâte feuilletée dans un moule. Faites quelques trous à la fourchette.
- + Versez la préparation et enfournez 40 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Laissez bien refroidir.

LE MÉLANGE CHOCOLAT-COCO :
UN DÉLICE !



GALETTE DES ROIS

POUR 1 GALETTE (10 PERSONNES)

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 40 MIN

MACRO (POUR 1 PERS) :

249 KCAL - 10P - 23G - 12L

Pour la pâte : 2 pâtes feuilletées allégées

Pour la crème coco : 20 cl de noix de coco en poudre ■ 30 g de noix de coco râpée ■ 1 œuf

2 blancs d'œufs ■ 1 cuil. à café d'huile de coco
10 g de sucre de fleur de coco ■ 2 scoops (60 g) de protéine bio goût vanille

Pour la crème pâtissière : 20 g de farine complète
20 g de lait de coco ■ 1 jaune d'œuf

Pour la dorure : 1 jaune d'œuf ■ 2 cuil. à soupe de lait de coco

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Réalisez la crème coco. Dans un saladier, mélangez la noix de coco en poudre, la noix de coco râpée, l'œuf, les blancs d'œufs, l'huile de coco, le sucre de fleur de coco et la protéine.
- + Réalisez la crème pâtissière. Mélangez dans un bol la farine complète, le lait de coco et le jaune d'œuf.

+ Dans un saladier, mélangez les deux crèmes. Étalez une pâte feuilletée dans un plat à tarte et versez dessus la crème. Recouvrez avec la seconde pâte.

+ Retournez les bords, quadrillez le dessus de la pâte puis badigeonnez de jaune d'œuf et de lait de coco.

+ Enfournez 40 minutes à 180 °C (th. 6).

MACRO (POUR 1 PERS) :

451 KCAL - 10P - 35G - 29L

Pour la pâte : 2 pâtes feuilletées allégées

Pour la crème coco : 100 g de noix de coco en poudre ■ 10 g de noix de coco râpée ■ 1 œuf
3 blancs d'œufs ■ 1 cuil. à soupe d'huile de coco

30 g de sucre de fleur de coco ■ 1 scoop (30 g) de protéine bio goût vanille

Pour la crème pâtissière : 20 g de farine ■ 30 g de crème de coco ■ 2 jaunes d'œufs ■ 25 g de sucre en poudre roux ■ 1 cuil. à soupe d'huile de coco

Pour la dorure : 1 jaune d'œuf ■ 2 cuil. à soupe de lait de coco

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Réalisez la crème coco. Dans un saladier, mélangez la noix de coco en poudre, la noix de coco râpée, l'œuf, les blancs d'œufs, l'huile de coco, le sucre de fleur de coco et la protéine.
- + Réalisez la crème pâtissière. Mélangez dans un bol la farine, la crème de coco,

le sucre roux, l'huile de coco et les jaunes d'œufs.

+ Dans un saladier, mélangez les deux crèmes. Étalez une pâte feuilletée dans un plat à tarte et versez dessus la crème. Recouvrez avec la seconde pâte.

+ Retournez les bords, quadrillez le dessus de la pâte puis badigeonnez de jaune d'œuf et de lait de coco.

+ Enfournez 40 minutes à 180 °C (th. 6).

**PARCE QUE JE VOUS PERMETS
DE VOUS FAIRE PLAISIR
SAINEMENT, EN TOUTE
OCCASION !**



TARTE ABRIPECHE

POUR 1 TARTE (6 PERSONNES)

PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON : 30 MIN

MACRO (POUR 1 PERS) :

164 KCAL - 10P - 17G - 5L

125 g de farine complète
25 g de poudre d'amandes
3 œufs
200 g de fromage blanc 0 % MG
40 g de stevia
2 abricots
2 pêches
1 sachet de levure (vanillé si possible)
1 cuil. à café d'arôme vanille

MACRO (POUR 1 PERS) :

404 KCAL - 10P - 40G - 22L

80 g de farine complète
80 g de poudre d'amandes
4 œufs
20 g d'huile de coco
70 g de yaourt grec
50 g de beurre
150 g de sucre en poudre roux
2 abricots
2 pêches
1 sachet de levure (vanillé si possible)
1 cuil. à café d'arôme vanille

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four pendant 15 minutes à 160 °C (th. 5-6). Séparez les blancs des jaunes. Dans un saladier, montez les blancs en neige puis ajoutez la farine complète, la poudre d'amandes, les jaunes d'œufs, le fromage blanc, la stevia, la levure et la vanille.
- + Pelez, dénoyautez puis coupez les abricots et les pêches en petits morceaux.
- + Dans un moule à tarte, disposez les fruits et versez dessus la préparation. Enfournez 30 minutes à 160 °C (th. 5-6).

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four pendant 15 minutes à 160 °C (th. 5-6).
- + Séparez les blancs des jaunes. Dans un saladier, montez les blancs en neige puis ajoutez la farine complète, la poudre d'amandes, les jaunes d'œufs, le yaourt grec, le beurre fondu, l'huile de coco, le sucre roux, la levure et la vanille.
- + Pelez, dénoyautez puis coupez les abricots et les pêches en petits morceaux.
- + Dans un moule à tarte, disposez les fruits et versez dessus la préparation. Enfournez 30 minutes à 160 °C (th. 5-6).

L'ASTUCE DU CHEF

Pour une version sans lactose, utilisez du yaourt au soja ; pour une version sans gluten, utilisez de la farine de riz ou de sarrasin.



UNE INTERPRÉTATION DE
L'AMANDINE AUX POIRES : JE N'AIS
PAS PU CHOISIR ENTRE ABRICOT ET
PÊCHE ALORS J'AI MIS LES DEUX !



TARTE AU CITRON MERINGUÉE

POUR 1 TARTE (6 PERSONNES)

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 15 MIN



MACRO (POUR 1 PERS) :

198 KCAL - 8P - 23G - 9L

Pour la pâte : 180 g de farine complète ■ 2 jaunes d'œufs ■ 120 g de beurre allégé ■ Farine pour le plan de travail

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Réalisez la pâte. Mélangez dans un saladier la farine complète avec les œufs et le beurre. Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse, farinez un plan de travail et étalez la pâte au rouleau. Déposez-la au fond d'un moule à tarte et piquez-la. Enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).



MACRO (POUR 1 PERS) :

579 KCAL - 9P - 79G - 25L

Pour la pâte : 230 g de farine ■ 2 jaunes d'œufs
130 g de beurre

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Réalisez la pâte. Mélangez dans un saladier la farine avec les œufs et le beurre. Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse, farinez un plan de travail et étalez la pâte au rouleau. Déposez-la au fond d'un moule à tarte et piquez-la. Enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).

Pour la crème allégée : 2 œufs ■ 1 blanc d'œuf
Jus de 6 citrons + un peu de zeste ■ 1 cuil. à soupe rase de Maïzena® ■ 40 g de stevia

Pour la meringue : 1 blanc d'œuf ■ 50 g de stevia

- + Réalisez la crème. Mélangez dans une casserole les œufs, le blanc d'œuf, le jus des citrons, la Maïzena® et la stevia. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et épaisse.
- + Réalisez la meringue. Montez le blanc en neige et ajoutez la stevia.
- + Une fois que votre pâte est cuite, sortez-la du four et déposez la crème de citron par-dessus. Terminez par la meringue à l'aide d'une poche à douille puis dorez au chalumeau.

Pour la crème : 3 œufs ■ 1 blanc d'œuf ■ Jus de 6 citrons + un peu de zeste ■ 1 cuil. à soupe rase de Maïzena® ■ 200 g de sucre en poudre roux
20 g de beurre

Pour la meringue : 1 blanc d'œuf ■ 60 g de sucre en poudre roux

- + Réalisez la crème. Mélangez dans une casserole les œufs, le blanc d'œuf, le jus des citrons, la Maïzena®, le sucre roux et le beurre. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et épaisse.
- + Réalisez la meringue. Montez le blanc en neige et ajoutez le sucre roux.
- + Une fois que votre pâte est cuite, sortez-la du four et déposez la crème de citron par-dessus. Terminez par la meringue à l'aide d'une poche à douille puis dorez au chalumeau.

LE BEAU MARIAGE DU GOÛT ACIDULÉ DU CITRON ET DU GOÛT SUCRÉ DE LA MERINGUE, LE TOUT SUR UNE PÂTE CROUSTILLANTE.



TARTE AUX FRAISES

POUR 1 TARTE (6 PERSONNES)

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISISON : 20 MIN

MACRO (POUR 1 PERS) :

184 KCAL · 9P · 26G · 4L

Pour la pâte

230 g de son d'avoine (mixé)
1 cuil. à soupe de beurre
de cacahuètes
50 g de fromage blanc 0 % MG
35 g de stevia
50 g d'eau
1 g de sel

Pour le topping

100 g de fromage blanc 0 % MG
500 g de fraises

MACRO (POUR 1 PERS) :

507 KCAL · 10P · 64G · 24L

Pour la pâte

360 g de flocons d'avoine mixés
2 cuil. à soupe de beurre
de cacahuètes
100 g d'huile de colza
80 g de sucre en poudre roux
50 g d'eau
1 g de sel

Pour le topping

100 g de fromage blanc
500 g de fraises
40 g de sucre en poudre

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Dans un saladier, mélangez le son d'avoine mixé, le beurre de cacahuètes, le fromage blanc, la stevia, l'eau et le sel. Une fois que vous avez obtenu une pâte, faites une boule et étalez-la sur une surface lisse.
- + Déposez la pâte au fond d'un moule à tarte et enfournez pour 20 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Une fois la pâte bien cuite, laissez-la refroidir.
- + Étalez le fromage blanc sur la pâte et disposez les fraises coupées en lamelles.

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine mixés, le beurre de cacahuètes, l'huile de colza, le sucre roux, l'eau et le sel. Une fois que vous avez obtenu une pâte, faites une boule et étalez-la sur une surface lisse.
- + Déposez la pâte au fond d'un moule à tarte et enfournez pour 20 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Une fois la pâte bien cuite, laissez-la refroidir.
- + Étalez le fromage blanc sur la pâte, disposez les fraises coupées en lamelles et saupoudrez de sucre.

L'ASTUCE DU CHEF

Pour une recette végé et/ou sans lactose, vous pouvez remplacer le fromage blanc par du yaourt végétal.



SOUFFLÉ AU CHOCOLAT

POUR 4 SOUFFLÉS PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON : 15 MIN

MACRO (POUR 1 SOUFFLÉ) :

171 KCAL · 10P · 12G · 9L

1 cuil. à café de farine complète
100 g de lait écrémé
2 œufs
1 cuil. à soupe de stevia
80 g de chocolat noir
20 g de protéine chocolat

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Séparez les blancs et les jaunes.
- + Dans une casserole, faites chauffer le lait sur feu moyen, puis ajoutez la farine et les jaunes d'œufs en mélangeant constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Incorporez le chocolat préalablement fondu.
- + Dans un saladier, montez les 2 blancs en neige en ajoutant la stevia petit à petit.
- + Ajoutez la crème au chocolat, la protéine puis mélangez très délicatement.
- + Mettez dans des petits ramequins puis enfournez 15 minutes à 180 °C (th. 6).

MACRO (POUR 1 SOUFFLÉ) :

311 KCAL · 10P · 26G · 18L

1 cuil. à café de Maïzena®
100 g de lait entier
3 œufs
40 g de sucre en poudre roux complet
100 g de chocolat noir
15 g de protéine chocolat
1 cuil. à soupe d'huile de coco

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Séparez les blancs et les jaunes.
- + Dans une casserole, faites chauffer le lait sur feu moyen, puis ajoutez la Maïzena®, l'huile et les jaunes d'œufs en mélangeant constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Incorporez le chocolat préalablement fondu avec l'huile de coco.
- + Dans un saladier, montez les 3 blancs en neige en ajoutant le sucre roux petit à petit.
- + Ajoutez la crème au chocolat, la protéine puis mélangez très délicatement.
- + Mettez dans des petits ramequins puis enfournez 15 minutes à 180 °C (th. 6).

L'ASTUCE DU CHEF

Pour une recette sans lactose, utilisez du lait d'amande ; pour une recette sans complément, utilisez du cacao en poudre.

MAGNIFIQUE SOUFFLÉ AU CHOCOLAT POUR UN DESSERT GOURMAND
SANS CULPABILITÉ !



GLACE À LA FRAISE

POUR 3 PERSONNES | PRÉPARATION : 15 MIN | CONGÉLATION : 1 À 2 H

MACRO (POUR 1 PERS) :

70 KCAL · 6P · 10G · 1L

400 g de fraises congelées
200 g de fromage blanc 0 % MG
15 g de stevia
2 cuil. à soupe d'arôme vanille
½ citron pressé
1 scoop (30 g) de BCAA cerises (facultatif)

MACRO (POUR 1 PERS) :

369 KCAL · 6P · 42G · 21L

400 g de fraises congelées
200 g de crème épaisse
100 g de sirop d'agave
2 cuil. à soupe d'arôme vanille
½ citron pressé
30 g de lait en poudre écrémé
1 scoop (30 g) de BCAA cerises (facultatif)

VERSION SÈCHE

- + Dans un blender, mettez les fraises, le fromage blanc, la stevia, l'arôme vanille, la BCAA cerises et à votre goût du citron.
- + Une fois la préparation mixée, déposez-la dans un récipient allant au congélateur et laissez prendre de 1 à 2 heures.

VERSION MASSE

- + Dans un blender, mettez les fraises, la crème épaisse, le sirop d'agave, l'arôme vanille, la BCAA cerises, le lait en poudre écrémé et à votre goût du citron.
- + Une fois la préparation mixée, déposez-la dans un récipient allant au congélateur et laissez prendre de 1 à 2 heures.

QUI A DIT QUE LES GLACES FAISAIENT GROSSIR ? PAS LES MIENNES EN TOUT CAS !

L'ASTUCE DU CHEF Si vous utilisez des fraises fraîches, mettez-les une nuit au congélateur. Pour une recette végé et/ou sans lactose, vous pouvez aussi réaliser cette glace avec du yaourt de soja.



ROULÉS À LA FRAMBOISE

POUR 1 ROULÉ (10 PERSONNES)

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 15 MIN



MACRO (POUR 1 PERS) :

79 KCAL - 5P - 10G - 2L

85 g de farine complète
30 g de farine blanche
4 œufs
80 g de fromage blanc 0 % MG
20 g de stevia
1 cuil. à café de levure
1 cuil. à café d'arôme vanille

Pour le coulis

200 g de framboises
10 g de stevia



MACRO (POUR 1 PERS) :

245 KCAL - 5P - 47G - 4L

150 g de farine
4 œufs
10 cl de crème de soja
125 g de sucre en poudre
1 cuil. à café de levure
1 cuil. à café d'arôme vanille

Pour le coulis

200 g de framboises
100 g de sucre en poudre roux

Pour le topping

Sucre glace

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Séparez les jaunes des blancs. Dans un saladier, montez les blancs en neige puis ajoutez le reste des ingrédients et mélangez. Étalez la préparation en rectangle sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.
- + Enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Roulez le biscuit chaud avec le papier sulfurisé et laissez refroidir.
- + Pendant ce temps, écrasez les framboises à la fourchette avec la stevia.
- + Déroulez le biscuit, étalez le coulis puis enroulez à nouveau le biscuit (sans le papier).
- + Terminez en coupant 10 tranches.

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Séparez les jaunes des blancs. Dans un saladier, montez les blancs en neige puis ajoutez le reste des ingrédients et mélangez. Étalez la préparation en rectangle sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.
- + Enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Roulez le biscuit chaud avec le papier sulfurisé et laissez refroidir.
- + Pendant ce temps, écrasez les framboises à la fourchette avec le sucre.
- + Déroulez le biscuit, étalez le coulis, enroulez à nouveau le biscuit (sans le papier) et saupoudrez-le de sucre glace.
- + Terminez en coupant 10 tranches.

L'ASTUCE DU CHEF Pour une version sans gluten, remplacez la farine de blé par de la farine de riz ou de sarrasin ; pour une version sans lactose, remplacez le fromage blanc par du yaourt végétal.



DES ROULÉS MOELLEUX AU COULIS DE FRAMBOISES, FAIBLES EN CALORIES, RICHES EN FIBRES, EN VITAMINES ET EN MINÉRAUX.



ÎLE FLOTTEANTE

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION : 15 MIN

MACRO (POUR 1 PERS) :

171 KCAL - 8P - 12G - 10L

Pour les îles

4 blancs d'œufs
20 g de sucre en poudre

Pour la crème anglaise

4 jaunes d'œufs
50 cl de lait d'amande
20 g de stevia

Pour le topping

20 g d'amandes effilées
20 g de sirop d'agave

VERSION SÈCHE

→ Réalisez la crème anglaise. Blanchissez les jaunes d'œufs avec la stevia et mélangez-les avec le lait d'amande. Chauffez dans une casserole sur feux doux en remuant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mousse puis laissez refroidir.

→ Montez les blancs en neige très ferme en ajoutant peu à peu le sucre puis formez quatre boules et trempez chaque face dans l'eau bouillante pendant 20 secondes. Essorez-les sur du papier absorbant.

→ Dorez à sec les amandes effilées à la poêle.

→ Dans une assiette creuse, versez de la crème anglaise, déposez une boule de blanc en neige et parsemez d'amandes et de sirop d'agave.

MACRO (POUR 1 PERS) :

378 KCAL - 13P - 44G - 15L

Pour les îles

4 blancs d'œufs
40 g de sucre en poudre

Pour la crème anglaise

4 jaunes d'œufs
50 cl de lait entier
80 g de sucre en poudre

Pour le topping

40 g d'amandes effilées
40 g de sirop d'agave

VERSION MASSE

→ Réalisez la crème anglaise. Blanchissez les jaunes d'œufs avec le sucre et mélangez-les avec le lait entier. Chauffez dans une casserole sur feux doux en remuant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mousse puis laissez refroidir.

→ Montez les blancs en neige très ferme en ajoutant peu à peu le sucre puis formez quatre boules et trempez chaque face dans l'eau bouillante pendant 20 secondes. Essorez-les sur du papier absorbant.

→ Dorez à sec les amandes effilées à la poêle.

→ Dans une assiette creuse, versez la crème anglaise, déposez les boules de blanc en neige et parsemez d'amandes et de sirop d'agave.

FONDANT CHOCO

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 12 MIN



MACRO (POUR 1 PERS) :

192 KCAL · 8P · 16G · 10L

1 cuil. à soupe de farine complète
100 g de chocolat (plus de 60 %)
2 œufs
100 g de skyr 0 % MG
(ou fromage blanc)
40 g de stevia

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- + Séparez les jaunes des blancs. Dans un saladier, montez les blancs en neige.
- + Faites fondre le chocolat dans un bol pendant 1 minute au four à micro-ondes à 900 W.
- + Dans un saladier, mélangez la farine avec le skyr, la stevia, les jaunes d'œufs et le chocolat fondu. Incorporez les blancs montés en neige.
- + Versez la préparation dans des moules individuels allant au four puis enfournez pour 12 minutes (si vous les aimez bien fondant, sinon pour 13-14 minutes) à 200 °C (th. 6-7).



MACRO (POUR 1 PERS) :

508 KCAL · 7P · 53G · 30L

4 cuil. à soupe de farine complète
150 g de chocolat (plus de 60 %)
2 œufs
60 g de beurre
100 g de sucre en poudre roux
15 g d'huile de coco

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- + Séparez les jaunes des blancs. Dans un saladier, montez les blancs en neige.
- + Faites fondre le chocolat dans un bol pendant 1 minute au four à micro-ondes à 900 W.
- + Dans un saladier, mélangez la farine complète avec le beurre, le sucre roux, l'huile de coco, les jaunes d'œufs et le chocolat fondu. Incorporez les blancs montés en neige.
- + Versez la préparation dans des moules individuels allant au four puis enfournez pour 12 minutes (si vous les aimez bien fondant, sinon pour 13-14 minutes) à 200 °C (th. 6-7).

L'ASTUCE DU CHEF

Pour une version sans lactose, utilisez du yaourt au soja et du chocolat noir ; pour une version sans gluten, utilisez de la farine de riz ou de sarrasin.



UNE CROUTE CROUSTILLANTE,
UN COEUR FONDANT, TRÈS PEU DE CALORIES
ET UN MAXIMUM DE PLAISIR !

BEIGNETS AU CHOCOLAT

POUR 8 BEIGNETS

PÉPRATION : 20 MIN

REPOS : 1 H 30

CUISSON : 12 À 15 MIN



MACRO (POUR 1 BEIGNET) :

243 KCAL - 13P - 31G - 7L

Pour la pâte

150 g de farine complète
150 g de farine blanche
100 g de lait d'amande
25 g de compote de pommes (sans sucre ajouté)
1 œuf
1 cuil. à café de beurre d'amandes
10 g de levure boulangère
1 cuil. à soupe de stevia
Un peu de lait

Pour la sauce au chocolat

100 g de chocolat noir
2 scoops (60 g) de protéine chocolat

VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Dans un bol, mettez la levure dans le lait tiède (pas trop chaud pour éviter de tuer les levures) puis laissez reposer 5 minutes. Dans un saladier, mélangez les ingrédients de la pâte, travaillez-la puis laissez-la lever 1 heure couverte d'un papier film (à 40 °C au four si possible).
- + Dégarez la pâte en y enfonçant vos poings, formez des disques (1 cm d'épaisseur environ) puis laissez lever à nouveau 30 minutes sous un torchon humide.
- + Badigeonnez la pâte d'un peu de lait puis enfournez de 12 à 15 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Dans un saladier, mélangez la protéine et le chocolat préalablement fondu. Fourrez les beignets à peine entrouverts de la préparation chocolatée.



MACRO (POUR 1 BEIGNET) :

410 KCAL - 12P - 52G - 16L

Pour la pâte

325 g de farine
125 g de lait entier
20 g d'huile de coco fondue
1 œuf
80 g de sucre en poudre roux
10 g de levure boulangère
Un peu de lait

Pour la sauce au chocolat

160 g de chocolat noir
1 scoop (30 g) de protéine chocolat

VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Dans un bol, mettez la levure dans le lait tiède (pas trop chaud pour éviter de tuer les levures) puis laissez reposer 5 minutes. Dans un saladier, mélangez les ingrédients de la pâte, travaillez-la puis laissez-la lever 1 heure couverte d'un papier film (à 40 °C au four si possible).
- + Dégarez la pâte en y enfonçant vos poings, formez des disques (1 cm d'épaisseur environ) puis laissez lever à nouveau 30 minutes sous un torchon humide.
- + Badigeonnez la pâte d'un peu de lait puis enfournez de 12 à 15 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Dans un saladier, mélangez la protéine et le chocolat préalablement fondu. Fourrez les beignets à peine entrouverts de la préparation chocolatée.



L'ASTUCE DU CHEF Pour une version sans complément, utilisez 60 g de noisettes en poudre.

TIRAMISU

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

RÉFRIGÉRATION : 1 H



MACRO (POUR 1 PERS) :

199 KCAL - 13P - 23G - 6L

18 biscuits à la cuillère
2 œufs
450 g de fromage blanc 0 % MG
50 g de mascarpone
40 g de stevia
10 g de protéine goût chocolat
150 g d'eau

Pour le topping

Protéine goût chocolat

VERSION SÈCHE

- + Séparez les blancs des jaunes. Dans un saladier, montez les blancs en neige. Dans un autre saladier, mélangez les jaunes, la stevia, le fromage blanc et le mascarpone, puis ajoutez les blancs montés en neige.
- + Mouillez les biscuits rapidement dans la protéine (10 g de protéine + 150 g d'eau).
- + Dans un plat à rebord, étalez une couche de crème, ajoutez les biscuits et répétez l'opération en finissant par une couche de crème.
- + Terminez en saupoudrant de la protéine au chocolat et laissez refroidir au réfrigérateur 1 heure minimum.



MACRO (POUR 1 PERS) :

521 KCAL - 12P - 45G - 32L

24 biscuits à la cuillère
3 œufs
400 g de mascarpone
100 g de sucre en poudre roux
20 g de protéine goût chocolat
150 g d'eau

Pour le topping

20 g de cacao en poudre maigre

VERSION MASSE

- + Séparez les blancs des jaunes. Dans un saladier, montez les blancs en neige. Dans un autre saladier, mélangez les jaunes, le sucre roux et le mascarpone puis ajoutez les blancs montés en neige.
- + Mouillez les biscuits rapidement dans la protéine (10 g de protéine + 150 g d'eau).
- + Dans un plat à rebord, étalez une couche de crème, ajoutez les biscuits et répétez l'opération en finissant par une couche de crème.
- + Terminez en saupoudrant de cacao en poudre et laissez refroidir au réfrigérateur 1 heure minimum.

L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez remplacer la protéine en poudre par du cacao maigre.

L'INCONTOURNABLE DESSERT ITALIEN.
PARCE QU'ON A LE DROIT D'ÊTRE GOURMAND
ET DE SE FAIRE PLAISIR SAINEMENT !



STARS DES RAYONS

VERSION FAIT MAISON



BIG WILL ET JERRY'S

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CONGÉLATION : 4 H

MACRO (POUR 1 PERS) :

118 KCAL - 6P - 7G - 6L

Pour la pâte à cookies

20 g de son d'avoine (mixé)

5 g de beurre allégé

10 g de stevia

10 g de lait d'amande vanille

Pour la glace

90 g de lait de coco de cuisine

230 g de fromage blanc 0 % MG vanille (ou nature + vanille)

10 g de stevia

20 g de pépites de chocolat

VERSION SÈCHE

+ Dans un bol, mélangez le son d'avoine, le beurre, la stevia et le lait d'amande vanille. Laissez reposer au congélateur le temps de réaliser le reste de la recette.

+ Dans un saladier, mélangez le lait de coco avec le fromage blanc à la vanille, la stevia et les pépites de chocolat.

+ Formez des mini boules avec la pâte sortie du congélateur, puis incorporez-les dans la glace. Mettez au congélateur 4 heures minimum.

MACRO (POUR 1 PERS) :

521 KCAL - 12P - 45G - 32L

Pour la pâte à cookies

25 g de flocons d'avoine mixés

20 g d'huile de coco

25 g de sucre en poudre roux

5 g de lait d'amande vanille

Pour la glace

100 g de lait de coco de cuisine

130 g de fromage blanc vanille (ou nature + vanille)

25 g de sucre en poudre roux

20 g de pépites de chocolat

VERSION MASSE

+ Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, l'huile de coco, le sucre roux et le lait d'amande vanille. Laissez reposer au congélateur le temps de réaliser le reste de la recette.

+ Dans un saladier, mélangez le lait de coco avec le fromage blanc à la vanille, le sucre roux et les pépites de chocolat.

+ Formez des mini boules avec la pâte sortie du congélateur, puis incorporez-les dans la glace. Mettez au congélateur 4 heures minimum.



CES FAMEUSES GLACES
QUI NOUS FONT FONDRE,
MAIS QU'ON REGRETTE DÈS
LA PREMIÈRE BOUCHÉE.
AVEC MA VERSION, ON PEUT
EN MANGER SANS AUCUNE
CULPABILITÉ !

BELVITAS®

POUR 12 BISCUITS

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 10 MIN

VERSION BIG WILL (POUR 100 G) : 314 KCAL - 14P - 37G - 13L

VERSION ORIGINALE (POUR 100 G) : 436 KCAL - 8P - 66G - 14L

70 g de farine complète

30 g de son d'avoine

20 g de farine de sarrasin

40 g de pépites de chocolat

20 g de protéine goût crumble (ou du lait écrémé en poudre ou de la farine complète)

20 g d'huile de coco

125 g de fromage blanc 0 % MG

20 g de sirop d'agave

30 g de stevia

Farine pour le plan de travail

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Dans un saladier, mélangez la farine complète, le son d'avoine, la farine de sarrasin, les pépites de chocolat, la protéine, l'huile de coco, le fromage blanc, le sirop d'agave et la stevia.
- Une fois que vous avez obtenu une pâte homogène, formez les Belvitas® sur un plan de travail fariné puis disposez-les sur une plaque allant au four. Enfournez 10 minutes à 180 °C (th. 6).

L'ASTUCE DU CHEF

Si vous n'avez pas de stevia, vous pouvez utiliser du sucre de fleur de coco ou de canne.



LES DÉLICIEUX BISCUITS DU PETIT DÉJ'
MAIS VERSION BIG WILL !



CARAMBAR®

POUR 20 CARAMBARS®

PRÉPARATION : 15 MIN

CONGÉLATION : 1 H

VERSION BIG WILL : 324 KCAL · 9P · 61G · 6L

VERSION ORIGINALE : 398 KCAL · 3P · 78G · 8L

100 g de miel

30 g de sucre en poudre roux

60 g de crème d'amande

1 cuil. à café d'huile de coco

20 g de protéine végétale goût chocolat

PRÉPARATION

- ⊕ Réalisez le caramel. Versez dans une poêle le sucre roux et le miel puis faites-cuire sur feu moyen jusqu'à ébullition.
- ⊕ Ajoutez la crème d'amande, l'huile de coco et la protéine tout en remuant et en laissant sur le feu.
- ⊕ Une fois que vous avez obtenu un mélange lisse et homogène, versez dans des petits moules et laissez reposer 1 heure au congélateur.
- ⊕ Une fois que vos barres sont dures, sortez-les du congélateur et coupez-les afin d'obtenir environ 20 Carambars®.

MOINS CALORIQUES, TROIS FOIS PLUS
DE PROTÉINES, PAS D'HUILE
DE PALME, PAS DE LACTOSE
ET PAS DE SUCRE RAFFINÉ.
MAIS SUPERS BONS !

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 20 MIN

REPOS : 1 H 10 À 1 H 30

CUISSON : 15 MIN

VERSION BIG WILL :

560 KCAL - 47P - 46G - 19L

VERSION ORIGINALE :

660 KCAL - 26P - 61G - 34L

Pour le pain : 30 g de farine complète ■ 30 g de farine blanche
25 g de crème d'amande ■ 1 blanc d'œuf ■ 1 cuil. à soupe de levure boulangère ■ 1 pincée de sel

Pour le poulet : 70 g de blanc de poulet ■ 1 cuil. à soupe de farine complète
½ œuf ■ 1 cuil. à café de paprika ■ 1 cuil. à café d'ail en poudre ■ 1 cuil. à café d'oignons en poudre ■ 1 cuil. à café de curcuma ■ Sel ■ Poivre ■ Huile de coco pour la cuisson

Pour le topping : 1 jaune d'œuf ■ 1 cuil. à soupe de sésame ■ 1 cuil. à soupe de bacon 3 % MG

Pour la sauce : 1 Carré Frais 0 % MG ■ 1 cuil. à café de moutarde jaune
Quelques morceaux d'oignon ■ Quelques morceaux de bacon 3 % MG
Paprika ■ Ail en poudre

Pour la garniture : Laitue ■ 1 tranche de cheddar

PRÉPARATION

- + Préchauffez le four à 200° C (th. 6-7).
- + Réalisez la pâte à pain. Mélangez dans un saladier les farines, la crème d'amande, le blanc d'œuf, la levure et le sel. Travaillez bien la pâte sur un plan de travail fariné, formez une boule et laissez lever sous un papier film pendant 40 minutes.
- + Dégarez la pâte en y enfonçant vos poings, formez un carré puis laissez lever de 30 à 50 minutes sous un torchon humide.
- + Pendant ce temps, coupez 1 morceau de poulet en carré. Dans un bol, mettez la farine complète, le sel, le poivre, l'ail, l'oignon, le paprika et le curcuma. Passez rapidement le poulet dans cette panure. Puis dans le demi-œuf battu, puis de nouveau dans la panure. Ensuite, faites-le cuire dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile de coco pendant 3-4 minutes par face à feu moyen.
- + Badigeonnez le carré de pâte avec le jaune d'œuf, parsemez de graines de sésame et de bacon puis enfournez 15 minutes à 200 °C (th. 6-7).
- + Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le Carré Frais, la moutarde jaune, les morceaux d'oignon et de bacon, le paprika et l'ail en poudre.
- + Sortez le pain du four puis coupez le en 2. Superposez la tranche inférieure du pain, le poulet, le cheddar, de la laitue, la sauce puis la tranche supérieure du pain.

L'ASTUCE DU CHEF

Pour une version sans gluten, vous pouvez utiliser de la farine de riz ou de sarrasin.



UN CLASSIQUE DU MCDO, MAIS PLUS VOLUMINEUX,
MOINS CALORIQUE, PLUS PROTÉINÉ, PLUS DE FIBRES,
DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX !



280®

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

REPOS : 40 MIN

CUISISON : 20 MIN

VERSION BIG WILL

(POUR 1 PERS) :

498 KCAL · 44P · 53G · 11L

VERSION ORIGINALE

(POUR 1 PERS) :

756 KCAL · 43P · 54G · 40L

Pour les pains

150 g de farine complète

150 g de farine blanche

30 g de crème d'amande

60 g de lait écrémé

60 g d'eau

1 œuf

1 blanc d'œuf

15 g de levure boulangère

1 pincée de sel

Pour la viande

500 g de viande hachée 5 % MG

Pour la sauce

2 Carrés Frais 0 % MG

1 cuil. à café de moutarde jaune

1 jaune d'œuf

Quelques gouttes de jus de citron

Pour la garniture

20 g de ketchup allégé en sucre

2 tranches de tomate

1 petite tranche d'emmental allégé

¼ d'oignon émincé

PRÉPARATION

- ⊕ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ⊕ Dans un bol, mélangez la levure dans la crème tiédie, puis laissez reposer 5 minutes. Dans un saladier, mélangez les ingrédients de la pâte, travaillez-la puis laissez-la lever 40 minutes couverte d'un papier film (à 40 °C au four si possible).
- ⊕ Dégarez en enfonçant vos poings dans la pâte puis mettez la pâte dans un plat rectangle allant au four. Enfournez 20 minutes à 180 °C (th. 6). Formez 4 burgers.

- ⊕ Formez les steaks puis faites-les cuire dans une poêle pendant 2 minutes par face à feu vif.
- ⊕ Réalisez la sauce. Dans un bol, battez ensemble tous les ingrédients jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.
- ⊕ Formez les burgers. Superposez la tranche inférieure, le steak, le ketchup et l'oignon, le fromage et les tomates, la sauce puis la tranche supérieure.



MA RECETTE DU FAMEUX 280[®],
RÉALISÉE AVEC DES PRODUITS
DE QUALITÉ, BIEN MOINS CALORIQUE,
QUATRE FOIS MOINS DE GRAS, BIEN
PLUS VOLUMINEUX, PLUS DE FIBRES,
DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX.

BIG MAC®

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

REPOS : 1 H 30

CUISISON : 13 MIN

VERSION BIG WILL

(POUR 1 PERS) :

398 KCAL - 36P - 33G - 13L

VERSION ORIGINALE

(POUR 1 PERS) :

503 KCAL - 26P - 42G - 25L

Pour les pains

100 g de farine complète

100 g de farine blanche

60 g de crème d'amande

50 g de lait écrémé

1 œuf

10 g de levure boulangère

1 pincée de sel

Pour le topping

1 jaune d'œuf

Lait

Graines de sésame

Pour la viande

400 g de viande hachée 5 % MG

Pour la sauce

4 Carrés Frais 0 % MG

1 cuil. à soupe de moutarde jaune

Cornichons

1 cuil. à café d'oignons en poudre

1 cuil. à café de paprika en poudre

1 cuil. à café d'ail en poudre

1 cuil. à soupe de vinaigre blanc

Un peu de lait

Pour la garniture

Laitue

4 petites tranches de cheddar

(~12 g/tranche)

2 gros cornichons

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Dans un bol, mettez la levure dans la crème d'amande tiède (pas trop chaude pour éviter de tuer les levures) puis laissez reposer 5 minutes. Dans un saladier, mélangez les ingrédients de la pâte, travaillez-la puis laissez-la lever 1 heure couverte d'un papier film (à 40 °C au four si possible).

Dégarez en enfonçant vos poings dans la pâte, formez 4 buns puis mettez-les dans des emporte-pièces de 8 à 10 cm de diamètre. Laissez lever 30 minutes sous un torchon humide puis badigeonnez de jaune d'œuf et saupoudrez de graines de sésame. Enfournez 13 minutes à 180 °C (th. 6) puis coupez chaque bun en 3.

Formez les 8 steaks puis faites-les cuire dans une poêle pendant 1 à 2 minutes par face.

Réalisez la sauce. Dans un bol, coupez les cornichons en très petits morceaux, puis mélangez tous les ingrédients.

Coupez les cornichons puis hachez la laitue.

Formez les burgers. Superposez la tranche inférieure, un peu de sauce, de la laitue, 1 tranche de cheddar, un steak, la tranche de pain centrale, de la laitue et des cornichons, le deuxième steak puis la tranche de pain supérieure.



EGG AND MUFFIN BACON®

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 10 MIN

REPOS : 40 MIN

VERSION BIG WILL (POUR 1 PERS) : 225 KCAL - 18P - 18G - 8L

VERSION ORIGINALE (POUR 1 PERS) : 297 KCAL - 18P - 26G - 13L

Pour les pains

60 g de farine complète

60 g de farine blanche

50 g de lait écrémé

1 blanc d'œuf

1 cuil. à soupe de levure
boulangère

1 pincée de sel

Pour la garniture

40 g de cheddar

40 g de bacon maigre

4 œufs

PRÉPARATION

- + Dans un bol, mélangez le lait tiède et la levure puis laissez reposer 5 minutes.
- Dans un saladier, mélangez les ingrédients de la pâte, travaillez-la puis formez des disques d'environ 1 cm d'épaisseur.
- + Recouvrez d'un torchon humide puis laissez lever 40 minutes à 40 °C.
- + Dans une poêle, faites cuire les disques de pâte sur feu doux, 5 minutes par face puis coupez-les en 2 dans la longueur.
- + Faites cuire les œufs pendant 8 à 10 minutes au four à 180 °C (th. 6) dans des moules à fondants ou à muffins (en silicone de préférence, plus pratique pour le démolage).
- + Formez les McMuffin®. Superposez la tranche de pain inférieure, la tranche de cheddar, l'œuf, le bacon puis la tranche supérieure.

L'ARTICOLEUR

Pour une version végé : ne mettez pas de bacon, vous obtiendrez un Egg and muffin classique sans viande et tout aussi gourmand.
Pour une version sans lactose : utilisez du lait végétal et ne mettez pas de fromage.



CORDONS BLEUS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 15 MIN

VERSION BIG WILL

(POUR 1 PERS) :

182 KCAL - 25P - 11G - 4L

VERSION ORIGINALE

(POUR 1 PERS) :

241 KCAL - 15P - 15G - 13L

4 filets de poulet

4 tranches de bacon maigre

2 tranches de fromage à raclette

40 g de farine complète

1 œuf

80 g de flocons de quinoa

1 cuil. à café de paprika

1 cuil. à café d'ail en poudre

1 cuil. à café de basilic séché

Sel

Poivre

VERSION SÈCHE

- ✿ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- ✿ Coupez les filets de poulet en deux et insérez à l'intérieur le fromage à raclette, puis le bacon.
- ✿ Dans une assiette, mélangez la farine avec du paprika, du poivre, de l'ail, du basilic et du sel.
- ✿ Trempez les morceaux de poulet dans la farine, puis dans une assiette avec l'œuf battu et enfin dans les flocons de quinoa afin de réaliser une panure.
- ✿ Enfournez 15 minutes à 200 °C (th. 6-7).

CHIZZA

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 6 MIN

MACRO : 485 KCAL - 49P

21G - 22L

150 g de blanc de poulet ou de dinde
(plate et large)

25 g d'avoine

5 g de farine semi complète

½ d'œuf

25 g de fromage râpé

10 g d'allumettes de jambon

25 g de sauce tomate

10 g d'huile de colza

2 olives noires coupées en morceaux

✿ Mettez la farine dans un bol, l'œuf battu dans un autre et l'avoine dans un troisième bol. Trempez la dinde respectivement dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans l'avoine.

✿ Faites cuire la dinde dans une poêle sur feu moyen pendant 3 minutes par face (à couvert si possible). Versez l'huile de

colza et un peu d'eau pendant la cuisson, pour éviter que l'avoine séche.

✿ Une fois cuite, laissez la dinde dans la poêle, et comme pour une pizza, étalez dessus la sauce tomate, parsemez le fromage, les allumettes et les olives. Laissez encore un peu dans la poêle afin que le fromage fonde.

LES FAMEUX CORDONS
BLEUS MAIS VERSION MOINS
CALORIQUE ET
FAÇON RACLETTE.



LA CHIZZA EST UNE PIZZA
SUR UNE BASE DE "CHICKEN" (POULET).
ET LE TOUT DIET BIEN SÛR !
VOUS N'AUREZ JAMAIS AUTANT PRIS
PLAISIR À PERDRE DU GRAS !

CROQUE MCWILL

POUR 6 CROQUES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 4 MIN

VERSION BIG WILL (POUR 1 PERS) : 191 KCAL - 18P - 17G - 6L

VERSION ORIGINALE (POUR 1 PERS) : 258 KCAL - 14P - 28G - 10L

80 g d'avoine mixé (sans gluten ou avec)	60 g de jambon blanc
4 blancs d'œufs	1 cuil. à café de levure chimique
60 g de gruyère allégé	Sel

PRÉPARATION

- + Formez à l'aide d'emporte-pièces ou d'un couteau des cercles de jambon. Coupez finement des lamelles de gruyère et réservez.
- + Dans un saladier, battez les blancs d'œufs en neige avec 1 pincée de sel. Ajoutez l'avoine mixé, la levure et mélangez.
- + Dans une poêle chaude, versez 1 louche de pâte afin de réaliser des petits pains et faites dorer 2 minutes de chaque côté à feu moyen. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- + Ajoutez le jambon et les lamelles de fromage allégé entre deux pains.

ON FRAPPE TRÈS FORT EN REVISITANT UN CLASSIQUE DU MCDO : VOICI LE CROQUE MCWILL ! PLUS VOLUMINEUX, PLUS RICHE EN FIBRES, EN VITAMINES ET EN MINÉRAUX.



DOOWAP®

POUR 2 DOOWAP®

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 15 MIN

MACRO :

189 KCAL · 8P · 27G · 7L

40 g de farine complète
30 g de farine blanche
1 blanc d'œuf
30 g de fromage blanc 0 % MG
20 g de pépites de chocolat
10 g de stevia
1 cuil. à soupe de levure chimique
1 cuil. à café d'arôme vanille

MACRO :

518 KCAL · 10P · 67G · 22L

95 g de farine blanche
1 blanc d'œuf
1 jaune d'œuf
20 g de crème fraîche
40 g de pépites de chocolat
40 g de sucre en poudre roux
1 cuil. à soupe de levure chimique
1 cuil. à café d'arôme vanille
20 g d'huile de coco

VERSION SÈCHE

- + Dans un saladier, versez les farines et le fromage blanc puis mélangez. Incorporez le blanc d'œuf monté en neige puis terminez par les pépites de chocolat, la stevia, la levure chimique et l'arôme vanille.
- + Une fois que vous avez obtenu une pâte, faites deux boules que vous déposez sur une plaque allant au four et enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).

VERSION MASSE

- + Dans un saladier, versez la farine, le jaune d'œuf et la crème fraîche puis mélangez. Incorporez le blanc d'œuf monté en neige puis terminez par les pépites de chocolat, le sucre roux, la levure chimique, l'huile de coco et l'arôme vanille.
- + Une fois que vous avez obtenu une pâte, faites deux boules que vous déposez sur une plaque allant au four et enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).

ASTUCE DU CHEF Vous pouvez remplacer le fromage blanc par du yaourt au soja pour la version sèche et la crème fraîche par de la crème de soja pour la version masse.

AU PETIT DÉJEUNER
OU EN COLLATION,
TREMPÉ DANS DU LAIT
C'EST UNE FOLIEEEE !



3

4

5

FERRERO ROCHER®

POUR 3 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

VERSION BIG WILL (POUR 100 G) : 473 KCAL - 16P - 37G - 28L

VERSION ORIGINALE (POUR 100 G) : 603 KCAL - 8P - 44G - 43L

30 g de craquottes de sarrasin
(ou autre)

20 g de protéine goût chocolat

20 g de noisettes en poudre

1 cuil. à soupe rase de beurre
de noisettes (ou d'amandes
ou cacahuètes)

25 g de lait de noisette (à ajuster
en fonction de la texture)

10 noisettes

Pour le topping

60 g de chocolat noir

15 g de pralin (ou noisettes
toastées émiettées)

+ Dans un bol, émiettez les craquottes
de sarrasin puis ajoutez la protéine,
les noisettes en poudre, le beurre de
noisettes, le lait de noisette jusqu'à
former des petites boules.

+ Ajoutez au centre de chaque boule
1 noisette entière.

+ Dans un bol, faites fondre le chocolat
au four à micro-ondes puis enrobez les
boules, saupoudrez de pralin et laissez
refroidir au réfrigérateur.

L'ASTUCE DU CHEF

Si vous ne prenez pas de protéine,
remplacez-la par 20 g de cacao et 15 g de lait en poudre écrémé.

KINDER COUNTRY®

POUR 12 KINDERS®

PRÉPARATION : 15 MIN

CONGÉLATION : 1 H

VERSION BIG WILL (POUR 100 G) : 388 KCAL - 10P - 25G - 26L

VERSION ORIGINALE (POUR 100 G) : 561 KCAL - 8P - 55G - 34L

165 g de chocolat noir
(plus de 60 %)

50 g de fromage blanc
0 % MG

2 Carrés Frais 0 % MG
(ou St Môret®
ou Philadelphia®)

60 g de chocolat blanc
15 g de riz complet

+ Réalisez le riz soufflé. Faites chauffer une
poêle à feu vif puis versez le riz cru dessus
en mélangeant quelques secondes jusqu'à
ce qu'il soit soufflé comme du pop-corn.

+ Versez la préparation dans des moules
à financiers et laissez au congélateur
pendant 1 heure.

+ Faites fondre le chocolat blanc dans un
bol au four à micro-ondes 2 fois 1 minute à
900 W, puis mélangez-le avec les Carrés
Frais, le fromage blanc et le riz soufflé.

+ Démoulez puis, à l'aide d'un pinceau,
enrobez du chocolat noir fondu. Laissez
durcir quelques minutes au réfrigérateur.

LE FONDANT DU CHOCOLAT,
LE CROUSTILLANT DU RIZ
SOUFFLÉ ET LA DOUCEUR
DE LA CRÈME : UNE FOLIE !



LA STAR DES CHOCOLATS, MAIS
VERSION DIET, MOINS CALORIQUE,
PROTÉINÉE ET SANS HUILE DE PALME !



MALTESERS®

POUR 60 MALTESERS®

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 30 MIN

VERSION BIG WILL (ENVIRON 18 MALTESERS) : 181 KCAL - 5P - 18G - 9L

VERSION ORIGINALE (ENVIRON 18 MALTESERS) : 222 KCAL - 4P - 27G - 11L

2 blancs d'œufs

100 g de chocolat noir (60 %)

1 cuil. à café d'arôme vanille (facultatif)

1 pincée de sel

- + Préchauffez le four à 120 °C (th. 4).
- + Dans un saladier, montez les blancs en neige avec le sel et la vanille.
- + À l'aide d'une poche à douille, réalisez des petites billes et disposez-les sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez-les pendant 30 minutes à 120 °C (th. 4).

- + Faites fondre le chocolat dans un bol au four à micro-ondes 2 fois 1 minute à 900 W. Enrobez les billes de chocolat fondu. Laissez-les refroidir au congélateur pendant quelques minutes.

SCHOKOBONS®

POUR 7 CHOCOLATS

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 1 MIN

RÉFRIGÉRATION :

15 À 20 MIN

VERSION BIG WILL (POUR 100 G) : 391 KCAL - 14P - 38G - 20L

VERSION ORIGINALE (POUR 100 G) : 576 KCAL - 8P - 53G - 37L

30 g de lait écrémé
en poudre

10 g de stevia

5 g de noisettes

1 cuil. à café
de beurre de noisettes
(ou d'amandes
ou de cacahuètes)

10 g de lait de noisette
(à ajuster en fonction
de la texture)

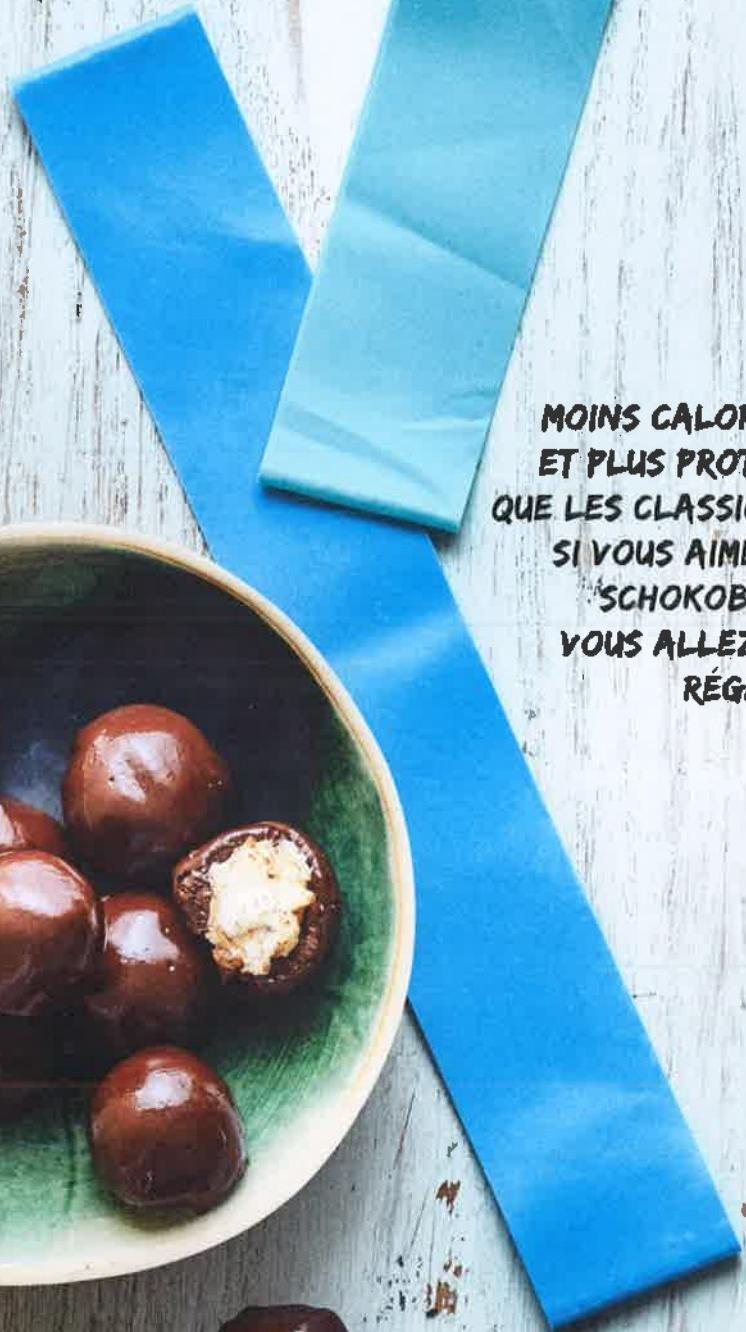
Pour le topping
40 g de chocolat noir

- + Coupez finement les noisettes.
- + Dans un bol, mélangez le lait écrémé en poudre, la stevia et le beurre d'amandes. Ajoutez le lait de noisette et les noisettes puis formez des petites boules.

- + Enrobez-les de chocolat fondu au micro-ondes 1 minute à 900 W, puis laissez refroidir 15 à 20 minutes au réfrigérateur.

MA VERSION DE CES PETITS CHOCOLATS CROUSTILLANTS QUI NOUS RENDENT ACCRO SE PRÉPARE AVEC SEULEMENT 2 INGRÉDIENTS !

MOINS CALORIQUES
ET PLUS PROTÉINÉS
QUE LES CLASSIQUES :
SI VOUS AIMEZ LES
'SCHOKOBONS®',
VOUS ALLEZ VOUS
RÉGALER !



NAPOLITAINS®

POUR 4 NAPOLITAINS®
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISISON : 12 MIN

VERSION BIG WILL (POUR 100 G) : 297 KCAL - 9P - 38G - 11L
VERSION ORIGINALE (POUR 100 G) : 428 KCAL - 4P - 58G - 20L

Pour la génoise

125 g de farine complète
20 g de stevia
100 g de crème d'amande
4 œufs
1 cuil. à soupe de levure
1 cuil. à soupe de protéine chocolat bio
1 cuil. à soupe de protéine vanille

Pour la crème au chocolat

80 g de chocolat noir (plus de 60 %)
50 g de crème d'amande

Pour le glaçage

100 g de sucre glace
2 cuil. à soupe d'eau
20 g de vermicelles chocolat

PRÉPARATION

- ✿ Préchauffez le four à 180° C (th. 6).
- ✿ Préparez la génoise. Mélangez dans un saladier la farine complète, la stevia, la crème d'amande, les œufs et la levure. Puis séparez le mélange ($\frac{2}{3}$ pour la vanille, $\frac{1}{3}$ pour le chocolat) dans deux bols. Dans un bol, ajoutez la protéine à la vanille et dans l'autre celle au chocolat.
- ✿ Sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, étalez les génoises. Enfournez 12 minutes à 180 °C (th. 6).
- ✿ Sortez-les du four et coupez la génoise vanille en deux.

✿ Dans un saladier, mélangez la crème d'amande chaude et le chocolat préalablement fondu dans un bol au micro-ondes à 900 W.

✿ Sur une assiette, posez une génoise vanille nappée de la crème au chocolat, puis une génoise chocolat avec de la crème au chocolat et terminez par une génoise vanille.

✿ Mélangez l'eau et le sucre dans un bol, puis étalez le mélange sur le gâteau. Saupoudrez de vermicelles chocolat et coupez les bords afin de former un rectangle.



L'ASTUCE DU CHEF Vous pouvez remplacer la protéine chocolat par du cacao en poudre maigre et pour une version sans gluten, vous pouvez utiliser de la farine de riz ou de sarrasin.



LES GÂTEAUX INDUSTRIELS SONT SI BONS. AUJOURD'HUI, À TRAVERS MES RECETTES, JE VOUS DONNE LA POSSIBILITÉ D'EN MANGER TOUS LES JOURS.

COLONEL GRILLED CHEESE®

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MIN

REPOS : 40 MIN

CUISSON : 20 MIN

MACRO : 487 KCAL - 33P

63G - 10L

Pour le pain

175 g de farine complète

150 g de farine blanche

40 g de crème d'amande

1 œuf

80 g de lait écrémé

80 g d'eau

15 g de levure boulangère

1 pincée de sel

Pour le poulet

230 g de blanc de poulet

1 cuil. à soupe de farine avec épices
(sel, poivre, paprika, ail en poudre,
oignon en poudre, gingembre)

½ œuf

30 g de lait

1 cuil. à café de moutarde

40 g de corn flakes non sucré

Pour la sauce

30 g de lait

40 g de cheddar

1 cuil. à soupe de Maïzena®

Poivre

Pour les oignons

1 oignon

Eau

1 cuil. à café de miel A'caz

1 cuil. à café de vinaigre balsamique

Pour la garniture

40 g de mozzarella

PRÉPARATION

- ⊕ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ⊕ Mettez la levure dans la crème d'amande tiède (pas trop chaude pour éviter de tuer les levures) puis laissez reposer 5 minutes. Mélangez les ingrédients de la pâte, travaillez-la puis laissez-la lever 40 minutes dans un bol couvert de papier film (à 40 °C au four si possible). Déposez la pâte dans un plat rectangulaire allant au four.
- ⊕ Enfournez 20 minutes à 180 °C (th. 6).
- ⊕ Coupez la pâte à pain en 4, puis chaque pain en deux (horizontalement). Toastez chaque pain dans une poêle pendant 30 secondes par face à feu vif.
- ⊕ Dans une poêle, faites cuire l'oignon avec un peu d'eau pendant 5 minutes à feu moyen. Une fois le mélange ramolli, ajoutez le miel et le vinaigre.
- ⊕ Trempez le poulet coupé en 4 morceaux dans la farine avec les épices, puis dans un mélange œuf-lait-moutarde et enfin dans les corn flakes. Enfournez 12 à 15 minutes à 180 °C (th. 6).
- ⊕ Chauffez le lait dans une casserole à feu moyen (sans le faire bouillir) puis ajoutez du poivre, le cheddar et la Maïzena®.
- ⊕ Formez le burger. Superposez la tranche inférieure du pain, la sauce cheddar, le poulet, la mozzarella, les oignons puis la tranche supérieure du pain.

MA RECETTE DU
COLONEL GRILLED
CHEESE® DE CHEZ KFC !
LE PAIN TOASTÉ,
LE POULET PANÉ,
LES OIGNONS
CARAMÉLISÉS
ET LA SAUCE
CHEDDAR :
UNE FOLIE !



NUTELLA®

POUR 1 POT

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 5 MIN

MACRO : 147 KCAL · 6P · 9G · 11L

40 g de noisettes
60 g de chocolat au lait
2 jaunes d'œufs
3 cuil. à soupe de lait de noisette

15 g de protéine en poudre goût
chocolat (ou cacao)
10 g de stevia

+ Sur une plaque allant au four, déposez les noisettes entières sur du papier sulfurisé et laissez-les dorer 5 minutes à 180 °C (th. 6).

+ Sortez-les du four et mixez-les jusqu'à obtenir de la poudre puis ajoutez le lait de noisette.

+ Dans un bol, mélangez la pâte de noisette avec les jaunes d'œufs, la protéine de chocolat, la stevia et le chocolat au lait.

L'ASTUCE DU CHEF Certaines protéines absorbent plus d'eau que d'autres. En fonction de la marque que vous utilisez, votre Nutella® sera plus ou moins visqueux, ajustez simplement avec le lait en fonction de vos goûts.

PITCHS®

POUR 6 PITCHS®

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 15 MIN

REPOS : 1 H À 1 H 40

VERSION BIG WILL (POUR 100 G) : 285 KCAL · 10P · 37G · 9L

VERSION ORIGINALE (POUR 100 G) : 393 KCAL · 8P · 52G · 16L

100 g de farine complète
100 g de farine blanche
1 œuf
50 g de lait d'amande
30 g de crème d'amande

1 cuil. à soupe de beurre d'amandes
10 g de stevia
1 cuil. à soupe de compote de pommes sans sucre ajouté
70 g de pépites de chocolat

1 cuil. à soupe de levure boulangère
Pour le topping
1 œuf
Un peu de lait d'amande

+ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
+ Faites tiédir le lait d'amande dans un bol au four à micro-ondes pendant 10 secondes puis ajoutez la levure.
+ Dans un saladier, mélangez les farines, l'œuf, la crème d'amande, le beurre d'amandes, la stevia, la compote de pommes, les pépites de chocolat et la levure. Travaillez la pâte à la main et

formez une boule. Laissez-la reposer sous du papier film de 30 à 50 minutes.

+ Formez 6 pitchs avec la pâte et laissez lever à nouveau de 30 à 50 minutes en couvrant avec un torchon.

+ Badigeonnez d'un mélange d'œuf et de lait et enfournez pendant 15 minutes à 180 °C (th. 6).

DE LA VRAIE PÂTE À TARTINER
FAITE MAISON ET SANS HUILE
DE PALME !

LE CLASSIQUE DU GOÛTER, MAIS VERSION
BIG WILL ! MOINS CALORIQUE, SANS SUCRE
RAFFINÉ, SANS LA LONGUE LISTE D'ADDITIFS,
SANS LACTOSE, SANS BEURRE, AVEC PLUS
DE FIBRES, DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX.



PIZZA SODEBO®

POUR 1 PERSONNE
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISISON : ENVIRON 10 MIN

VERSION BIG WILL : 397 KCAL - 31P - 34G - 13L
VERSION ORIGINALE : 440 KCAL - 21P - 53G - 15L

Pour la pâte

30 g de farine complète
30 g de son d'avoine (mixé ou non)
1 œuf
1 cuil. à soupe de levure chimique
Sel
Farine pour le plan de travail

Pour la garniture

40 g de sauce tomate
1 petite tranche de jambon
2 tranches de viande des Grisons
25 g de mozzarella râpée

PRÉPARATION

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Dans un bol, mélangez l'œuf, la farine complète, le son d'avoine, la levure et le sel. Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse et homogène, farinez le plan de travail et étalez la pâte.
- + Essayez de mettre en forme la pâte à pizza comme une pizza Sodebo® en relevant les bords pour former une croûte.
- + Enfournez pour 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Garnissez la pâte de sauce tomate, de jambon, de viande des Grisons et de mozzarella râpée puis repassez-la au four quelques secondes.

L'ASTUCE DU CHEF

Pour une version végé, vous pouvez remplacer le jambon et la viande des Grisons par des champignons et/ou du tofu fumé.

LA RECETTE
DE PIZZA SODEBO®
RÉINTERPRÉTÉE
BY BIG WILL !

Succeed or die



SAVANE

POUR 1 CAKE (12 PERSONNES)

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 45 MIN

MACRO (POUR 1 PERS) :

198 KCAL - 15P - 24G - 4L

Pour la pâte

240 g de son d'avoine (mixé)

6 blancs d'œufs

250 g de fromage blanc 0 % MG

50 g de stevia

11 g de levure chimique

1 cuil. à café d'arôme vanille

Pour le chocolat

15 g de chocolat noir fondu
(plus de 60 %)

20 g de cacao en poudre maigre

VERSION SÈCHE

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

+ Dans un saladier, montez les blancs en neige puis ajoutez le son d'avoine mixé, le fromage blanc, la stevia, la levure chimique et l'arôme vanille.

+ Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse, séparez-la dans deux saladiers.

+ Dans un saladier, incorporez à la pâte le chocolat fondu au four à micro-ondes pendant 1 minute à 900 W et le cacao ; laissez l'autre saladier nature.

+ Étalez alternativement dans un moule à cake la pâte au chocolat et la pâte nature.

+ Enfournez pour 45 minutes à 180 °C (th. 6).

MACRO (POUR 1 PERS) :

581 KCAL - 14P - 73G - 26L

Pour la pâte

240 g de flocons d'avoine mixés

4 œufs

150 g de fromage blanc

200 g de sucre de canne

11 g de levure chimique

1 cuil. à café d'arôme vanille

60 g d'huile de colza

Pour le chocolat

150 g de chocolat noir fondu
(plus de 60 %)

30 g de cacao en poudre maigre

VERSION MASSE

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

+ Dans un saladier, montez les blancs en neige puis ajoutez les flocons d'avoine mixés, le fromage blanc, le sucre de canne, l'huile de colza, la levure chimique et l'arôme vanille.

+ Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse, séparez-la dans deux saladiers.

+ Dans un saladier, incorporez à la pâte le chocolat fondu au four à micro-ondes pendant 1 minute à 900 W et le cacao ; laissez l'autre saladier nature.

+ Étalez alternativement dans un moule à cake la pâte au chocolat et la pâte nature.

+ Enfournez pour 45 minutes à 180 °C (th. 6).

L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez remplacer les œufs par de la banane.

UN CLASSIQUE DE NOTRE ENFANCE REVISITÉ EN VERSION DIET !



NUGGETS MCDO®

POUR 15 NUGGETS

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 5 MIN

VERSION BIG WILL (POUR 100 G) : 193 KCAL - 25P - 16G - 3L

VERSION ORIGINALE (POUR 100 G) : 249 KCAL - 16P - 17G - 13L

300 g de blanc
de poulet
100 g de farine
complète
1 œuf

100 g d'eau
1 cuil. à café de paprika
1 cuil. à café d'ail
1 cuil. à café d'oignon
en poudre
Sel
Poivre

- † Coupez le poulet en dés.
- † Dans un saladier, mélangez la farine complète, l'œuf, l'eau, le paprika, le poivre, l'ail, l'oignon et le sel.

† Trempez les dés de poulet dans le mélange précédent et faites-les revenir pendant 5 minutes à feu moyen dans une poêle chaude.

TENDERS® KFC

POUR 13 TENDERS®

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISISON : 15 MIN

1 TENDER® BIG WILL (55 G) : 100 KCAL - 13P - 10G - 1L

600 g de blancs
de poulet

1 petite cuil. à café
de curcuma

1 petite cuil. à café
d'origan

70 g de lait écrémé
1 cuil. à soupe
de moutarde jaune

Pour le bol n°1
de panure

1 petite cuil. à café
d'ail en poudre

1 petite cuil. à café
de thym

Pour le bol n°3
de panure

60 g de farine complète

1 petite cuil. à café
de gingembre en poudre

Sel

100 g de corn-flakes
(non sucrés) écrasés
grossièrement à la main

1 petite cuil. à café
de poivre blanc

1 petite cuil. à café
d'oignon en poudre

Pour le bol n°2
de panure
1 œuf

1 petite cuil. à café
de paprika

† Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

† Répartissez les ingrédients des panures dans les différents bols et mélangez-les.

† Coupez le poulet en morceaux et trempez chaque morceau dans les bols en suivant leur ordre.

† Une fois les Tenders® panés, étalez-les sur une plaque allant au four et enfournez pendant 15 minutes à 180 °C (th. 6).

L'ASTUCE DU CHEF

Pour une version sans lactose, utilisez du lait de soja ; pour une version sans gluten, utilisez de la farine de riz ou de sarrasin.

SANS FRITURE, PLUS DE PROTÉINES,
MOINS DE CALORIES, PLUS DE FIBRES,
DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX,
DÉLICIEUX !



UNE ALTERNATIVE DIET
À CES MERVEILLES DE CHEZ KFC !
POUR POUVOIR EN MANGER
TOUS LES JOURS, MÊME EN DIET !



BROWNIE BROSSARD®

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 12 MIN

VERSION BIG WILL (POUR 100 G) : 311 KCAL - 15P - 31G - 13L

VERSION ORIGINALE (POUR 100 G) : 461 KCAL - 5P - 46G - 27L

80 g de farine complète
80 g de chocolat noir
20 g de pépites de chocolat
30 g de protéine goût chocolat

2 œufs
100 g de compote de pommes sans sucre
20 g de stevia

- ★ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ★ Dans un saladier, mélangez la farine complète, le chocolat noir, les pépites de chocolat, la protéine, les œufs, la compote de pomme et la stevia.
- ★ Versez la préparation dans un plat allant au four et enfournez 12 minutes à 180 °C (th. 6).

TWIX®

POUR 10 TWIX®

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 20 MIN

CONGÉLATION : 40 MIN

VERSION BIG WILL (POUR 100 G) : 383 KCAL - 6P - 37G - 22L

VERSION ORIGINALE (POUR 100 G) : 493 KCAL - 4P - 65G - 24L

Pour le biscuit
50 g de farine complète
1 cuil. à soupe de sucre en poudre roux
1 cuil. à café de beurre de cacahuètes

Farine pour le plan de travail

2 cuil. à soupe de miel

Pour le caramel
13 cl de crème soja semi-épaisse

Pour le nappage
130 g de chocolat fondu

- ★ Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6).
- ★ Réalisez le biscuit. Mélangez dans un saladier tous les ingrédients, en ajoutant petit à petit de l'eau afin d'obtenir une texture de pâte lisse. Formez une boule puis étalez-la sur un plan de travail fariné.
- ★ Formez des bandes de pâte et déposez-les dans les moules « Willbox » de la marque A'caz. Enfournez 20 minutes à 160 °C (th. 5-6).
- ★ Dans une casserole, faites bouillir la crème de soja avec le miel afin d'obtenir un caramel, puis étalez-le sur les biscuits.
- ★ Disposez-les au congélateur pendant 40 minutes.
- ★ Recouvrez-les de chocolat fondu.

Willbox



LES BARRES CHOCOLATÉES QUI
NOUS FONT TOUS CRAQUER ! VOUS
ALLEZ ADORER MA VERSION, MOINS
CALORIQUE, SANS SUCRE RAFFINÉ
MAIS TOUT AUSSI GOURMANDE !



BROWNIE AUX PÉPITES DE CHOCOLAT,
POUR UNE COLLATION ON NE PEUT
PLUS GOURMANDE !

GRANOLAS®

POUR 25 BISCUITS

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 15 MIN

RÉFRIGÉRATION : 40 MIN

VERSION BIG WILL : 398 KCAL · 17P · 41G · 17L

VERSION ORIGINALE : 499 KCAL · 7P · 62G · 24L

Pour la pâte

140 g de farine complète

20 g de son d'avoine

20 g de protéine vanille

1 œuf

40 g de beurre de cacahuètes

50 g de lait de soja

20 g de sucre en poudre roux

Farine pour le plan de travail

Pour le topping

80 g de chocolat noir
(plus de 60 %)

PRÉPARATION

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients de la pâte puis formez une boule. Farinez le plan de travail, étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et formez des cercles de pâte. Déposez-les sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Faites fondre le chocolat dans un bol au four à micro-ondes 2 fois 1 minute à 900 W, et étalez-le sur les cercles de pâte. Essayez de reproduire le design d'un vrai Granola à l'aide d'une fourchette.
- + Laissez-les refroidir au réfrigérateur pendant environ 40 minutes.

L'ASTUCE DU CHEF

Pour une version sans protéine en poudre, utilisez du lait écrémé en poudre et de l'arôme vanille.

DES BISCUITS CROUSTILLANTS ET CHOCOLATÉS MAIS MOINS CALORIQUES, SANS SUCRE RAFFINÉ, PLUS PROTÉINÉS, PLUS SAINS, PLUS RICHES EN FIBRES, VITAMINES ET MINÉRAUX.



OREO®

POUR 15 OREO®

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 10 MIN

1 OREO® BIG WILL (22 G) : 55 KCAL · 4P · 4G · 3L

Pour les biscuits

60 g de flocons d'avoine mixés
20 g de cacao en poudre maigre
30 g de protéine chocolat noisette (ou du cacao en poudre maigre pour ceux qui ne prennent pas de compléments)
2 œufs
30 g de stevia

1 cuil. à café d'huile de coco

Farine pour le plan de travail

Pour la crème

2 Carrés Frais 0 % MG
35 g de chocolat blanc
20 g de stevia
1 cuil. à café d'arôme vanille

PRÉPARATION

- Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- Réalisez les biscuits. Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, le cacao, la protéine, les œufs, la stevia et l'huile de coco jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène.
- + Farinez le plan de travail, étalez la pâte et formez des petits disques de 4 cm de diamètre avec un emporte-pièce.
- + Enfournez 10 minutes à 180 °C (th. 6). Sortez les disques de pâte du four et laissez refroidir.
- + Pour la crème, faites fondre le chocolat blanc dans un bol au four à micro-ondes. Dans un saladier, mélangez le chocolat fondu, les Carrés Frais, la stevia et l'arôme vanille.
- + Étalez de la crème entre deux biscuits.

L'ASTUCE DU CHEF

Tamponnez les disques de pâte avec un vrai Oreo® pour faire encore plus authentique !

DEUX FOIS MOINS CALORIQUES, QUATRE FOIS
PLUS PROTÉINÉS, SANS HUILE DE PALME,
AVEC PLUS DE FIBRES, DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX,
ET UN MAXIMUM DE PLAISIR !



INDEX

- 280[®] 188
BABYBEL[®] BOMBE 36
BANANA BREAD 136
BANANA S'PIZZ 96
BARRES NUTELLA[®] 98
BAVAROISE 100
BEIGNETS AU CHOCOLAT 174
BELVITAS[®] 182
BIG MAC[®] 190
BIG WILL ET JERRY'S 180
BOKIT 10
BOWL CAKE 138
BREAKFAST WRAP 12
BRIZZA 90
BROCHETTES KEBABS 58
BROWNIE BROSSARD[®] 216
BRUSCHETTA AU POULET 14
BUCHE CARBONARA 46
BURGER BOMB 84
BURGER QUESADILLAS 48
BURGER VEGE 86
CAKE SALE 26
CARAMBAR[®] 185
CARROT CAKE 140
CBO[®] 186
CHEESECAKE SPECULOOS 142
CHICKEN STAR[®] 60
CHIZZA 194
CHOCOLAT MUG CAKE 144
CHOUQUETTES 106
CHURROS 102
CLAFOUTIS 146
COEUR FONDANT CHOCOLAT 148
COLONEL GRILLED CHEESE[®] 206
COOKIES GEANTS 104
CORDONS BLEUS 194
CREME BRULEE 150
CRÈPES MARBREES 108
CROISSANTS 130
CROISSANTS SALES 34
CROQ' POULET & CHEESE 50
CROQ' RACLETTE 52
CROQ' THON 52
CROQUE MCWILL 196
CRUMBLE 110
CRUNCHY WAFLES 112
DOIGTS HALLOWEEN 108
DONUTS 115
DOOWAP[®] 198
ECLAIRS AU CHOCOLAT 152
EGG AND MUFFIN BACON[®] 192
FALAFELS 16
FARIZZA 82
FERRERO ROCHER[®] 200
FLAN BOUNTY[®] 154
FONDANT CHOCO 172
FRANCESINHA 18
FRITES AU CHEDDAR 19
GALETTE DES ROIS 156
GAUFRES BANANA SPLIT 132

GIGANT BURRITOS	20
GLACE À LA FRAISE	166
GRANOLAS®	218
ÎLE FLOTTANTE	171
KINDER COUNTRY®	200
LA RECETTE DE PIZZA SODEBO® RÉINTERPRÉTÉE BY BIG WILL !	211
LASAGNES	62
LAS'CLETTE	64
MADELEINES	116
MALTESERS®	202
MINI SOUFRES VACHE QUI RIT®	22
MUFFIN KINDER®	118
NAPOLITAINS®	204
NUGGETS MCDO®	214
NUTELLA®	208
OMELETTE SUCRÉE	120
OMELETTE YUM	24
OMEZZA	66
Oreo®	220
PAIN PERDU BOUNTY®	124
PAIN PITA	26
PAINS AU CHOCOLAT	122
PALMIERS APÉRO	31
PANCAKES COOKIES	126
PANCAKES FRAISES-BERRIES	128
PÂTES À LA BOLOGNAISE	70
PITCHS®	208
PIZZA AU SAUMON	54
PIZZA CROWN	38
PIZZA SODEBO®	210
POMMES DAUPHINE	72
POMMES DE TERRE	
CHÈVRE-LARDONS	68
QUICHE AU THON	92
QUICHEZZA CHÈVRE	56
RACLETTE BALLS	32
RACLETTE BUNS	32
RACLETTE BURGER	48
ROULES À LA FRAMBOISE	168
ROULES MOZZA-JAMBON	40
SAVANE	212
SCHOKOBONS®	202
SMOOTHIE FRAISE-CRUMBLE	100
SOUFLÉ AU CHOCOLAT	164
SOUFLÉS AU FROMAGE	20
SPAGHETTIS AUX CREVETTES	89
SUPRÈME GRATIN	74
TACOS GRATINÉS	42
TARTE ABRIPECHE	158
TARTE AU CITRON MERINGUÉE	160
TARTE AUX FRAISES	162
TARTILETTE	76
TENDERS® KFC	214
TIRAMISU	176
TOAST AVOCAT-CREVETTE	86
TOURTE BURGER	78
TRUFFADE	80
TWIX®	216



LES RECETTES CULTES de **BIG WILL**

Avec plus de 250 000 followers sur Instagram,
Big Will est la référence de ceux qui veulent atteindre
leurs objectifs sportifs tout en se faisant plaisir dans l'assiette.
Ingénieur agronome, il est spécialisé dans la nutrition sportive
et partage avec nous tous ses secrets culinaires
pour rester en forme.

+ DE 150 RECETTES

En version masse ou sèche pour prendre ou perdre du poids.

Et les petits péchés industriels plus sains et moins gras,
en version fait maison par Big Will !

19,90 €

FRANCE TTC



LPN HE 38017 **3910**